

ਖੁਸ਼ੀ

ਲੇਖਕ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵੇਰਵਾ

ਜਨਮ : ਜੁਲਾਈ 7, 1951
ਜਨਮ ਸਥਾਨ : ਲੱਲੀਆ ਕਲਾਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ, ਪੰਜਾਬ, ਭਾਰਤ
ਪਤਾ : 24 FRIARY GERDENS HANDSWORTH
WOOD
BIRMINGHAM. B21 8ET ENGLAND UK.
ਟੈਲੀਫੋਨ ਮੋਬਾਇਲ : 00447763013424

ਪੜ੍ਹਾਈ :

- B. Sc (1972) D.AV. COLLEGE JALANDHER
PUNJAB INDIA
- M.A, (1991) WARWICK UNIVERSITY. UK.
- Ph.D. (1997) UNIVERSITY OF BIRMINGHAM. UK.
- DIPLOMA IN SOCIAL WORK (1984) BIRMINGHAM
CITY
UNIVERSITY UK.
- DIPLOMA IN AROMATHERAPY.
- DIPLOMA IN INDIAN HEAD MASSAGE
- DIPLOMA IN BODY MASSAGE
- ALL THESE THREE DIPLOMAS FROM. CITY
COLLEGE
BIRMINGHAM. UK. (1997-98)

ਕਿੱਤਾ :

- ਸੀਨੀਅਰ ਗੌਰਮਿਟ ਅਫਸਰ, ਬ੍ਰਿਸਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕਾਂਉਸਲ
- ਸੀਨੀਅਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੈਕਚਰਾਰ

ਨੋਟ : ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਐੱਮ. ਏ. ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉੱਪਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐੱਮ. ਫਿਲ. ਅਤੇ ਪੀ . ਐੱਚ. ਡੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਏ ਲੇਵਲ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ੀ

(ਵਾਰਤਕ)

ਡਾਕਟਰ ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ ਬ੍ਰਿਸ਼ਿਯਮ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਅਕਾਦਮੀ
(ਮੰਜਕੀ ਦੋਨਾ), ਸੰਘੇ ਖਾਲਸਾ

Khushi (Prose)
By
Dr. Harish Malhotra
24 Friary Gardens
Handsworthwood
Birmingham. B 21 8 ET
ENGLAND U.K.
Mobile : 07763013424

© ਲੇਖਕ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ : 2019

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ : ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਅਕਾਦਮੀ (ਮੰਜਰੀ
ਦੋਨਾ), ਸੰਘੇ ਖਾਲਸੇ।

ਛਾਪਕ : ਅੱਪੂ ਆਰਟ ਪ੍ਰੈੱਸ, ਸ਼ਾਹਕੋਟ

ਕੀਮਤ : 150/-

© 2019 All rights reserved

This book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without publisher's prior written consent on any form of binding or cover other than that in which it is published and without a similar condition including this condition being imposed on the subsequent purchaser and without limiting the rights under copyright reserved above, no part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise), without the prior written permission of both the copyright owner and the above-mentioned publisher of this book.

ਸਮਰਪਣ

ਵਿਛੜ ਚੁੱਕੇ ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਚਾਚਾ ਜੀ ਸ੍ਰੀ ਠਾਕਰ
ਦਾਸ ਮਲਹੋਤਰਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਤਦਾਦ ਵਿੱਚ
ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭੇਜਿਆ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਰੋਟੀ
ਰੋਜੀ ਕਮਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਣ।

ਮੇਰੀ ਜਗਿਆਸਾ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵੱਲ ਤੁਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਤੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਪਕੜਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੰਢਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸੁਖਾਂਵੀ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਵਧਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸੇ ਸੋਚ ਦੇ ਸਫਰ ਤੇ ਪੁਲਾਘਾਂ ਪੁੱਟਦਿਆਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਲ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਯਤਨ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਕਰਦਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਰੁਸ਼ਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਹਿੱਤੂ

-ਡਾ: ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ ਬ੍ਰਮਿੰਘਮ

ਜੁਲਾਈ 2018

ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਛਪ ਚੁੱਕੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

- ਜਾਅਲੀ ਦੁਨੀਆਂ (1987) ਵਾਰਤਕ- ਦੀਪਕ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ (ਈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼ ਆਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਸਰਵੋਤਮ ਇਨਾਮ ਜੇਤੂ)
ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਐਮ. ਏ. ਦੇ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - ਵੱਖਰੀ ਨਸਲ (1991) ਵਾਰਤਕ - ਰਵੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ (ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿੱਚ ਏ ਲੇਵਲ ਪੰਜਾਬੀ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।)
 - ਮਸਲੇ ਪਰਵਾਸ ਦੇ (1994) ਵਾਰਤਕ - ਰਵੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
 - ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ (1996) ਵਾਰਤਕ, ਰਵੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
 - ਗੋਰੀ ਧਰਤੀ ਮੇਰੇ ਲੋਕ (1996) ਵਾਰਤਕ, ਲਿਟਰੇਚਰ ਹਾਊਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
 - ਬਰਤਾਨਵੀ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ (2000) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ ਪੰਜਾਬ
 - ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਕਤਲ (2009) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ
 - ਝਮੇਲਾ ਰੱਬ ਦਾ (2011) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ
 - ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਭੇਦ (2013) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ
 - ਬਾਤਾਂ ਵਲੈਤ ਦੀਆਂ (2014) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ
 - ਅਸੀਂ ਝੂਠ ਕਿਉਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ? (2016) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ
 - ਸੁਨਿਹਰਾ ਭਵਿੱਖ (2016) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ : The chapter, "RESIDENTIAL CARE FOR ETHNIC MINORITY CHILDREN IN THE BOOK," MEETING. THE NEEDS OF ETHNIC MINORITY CHILDREN (1996) Eds. DR. DWIVEDI, K and VARMA, LONDON, JESSICA KINGSLEY PUBLISHERS.
- RACISM IN BRITAIN (1997) CHANDIGARH, ICAFLE PARKASHAN
 - RACISM IN EDUCATION (2000) PETER BOROUGH, PROPRINT.
 - DREAMLAND (2002) DELHI, NATIONAL BOOK SHOP.
- ਹਿੰਦੀ : ਧਰਮ ਕੇ ਨਾਮ ਪਰ ਦਰਿੰਦਗੀ (2008) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ।

ਤਤਕਰਾ

1. ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਹੈਖੁਸ਼ੀ
2. ਇੱਜ਼ਤ
3. ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
4. ਈਰਖਾ, ਸਾੜਾ, ਜਲਨ
5. ਤੌਹਫਾ
6. ਗਲਤੀਆਂ
7. ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ
8. ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰੀਏ ?
9. ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਤਾਪ
10. ਇਕੱਲਾਪਣ
11. ਗਊ ਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਸਲਾ
12. ਅਪਰਾਧ
13. ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ
14. ਯਾਦਾਸ਼ਤ
15. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦੌੜ-ਭੱਜ
16. ਦੁੱਖ ਦੀ ਘੜੀ
17. ਉਮਰ ਦਾ ਅਖੀਰਲਾ ਪੜਾਅ
18. ਢਲਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਤਲਖੀਆਂ

ਸਿਹਤ ਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਹੈ

ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੌਲਤ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੌਣ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਰਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਬੁਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਸਗੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਨਾ ਕਮਾ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਹਿੰਗਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰਾਉਣਾ ਪਵੇ। ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਭਾਵੇਂ ਬਰਤਾਨੀਆ ਦੀ ਵਿਲਫੋਅਰ ਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਬਹੁਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਅਸੀਂ ਆਮ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ “ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਚੰਗਾ।” ਕੁੱਝ ਐਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਉਹ ਕੋਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

1. **ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ :** ਮੈਰੀ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੱਥ ਧੋਣੇ “ਬੀਮਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।” ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਓਦੋਂ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੰਦੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਨਮੂਨੀਆ ਅਤੇ ਗੰਦ-ਮੰਦ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹਰ ਸਾਲ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ 20 ਲੱਖ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਈਬੋਲਾ ਵਰਗੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੁਝ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

- ਟਾਇਲਾਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਾਪੀ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਾਟ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ
- ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ।
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਪਰੋਸਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਛਿੱਕਣ, ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨੱਕ ਸੁਣਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਤਕ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋਂਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

- ਸਾਫ਼ ਵਹਿੰਦੇ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਗਿੱਲੇ ਕਰਕੇ ਸਾਬਣ ਲਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮਲੋ ਤਾਕਿ ਝੱਗ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ ਨਹੁੰਆ, ਅੰਗੂਠਿਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸਿਓ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਲਿਓ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੋ।
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਮਲਦੇ ਰਹੋ।
- ਸਾਫ਼ ਵਹਿੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ, ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਐਪਰਨ ਨਾਲ ਹੱਥ ਪੂੰਝੋ ਜਾਂ ਡਰਾਇਅਰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ।

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਧਾਰਣ ਹਨ, ਪਰ ਇੰਦਾਂ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜਾਨਾਂ ਵੀ ਬਚਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ : ਕੁੱਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੇਨ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹੜ੍ਹ, ਭੂਫਾਨ, ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਪਾਇਪਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਸਪਲਾਈ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਹੈਜ਼ਾ, ਜਾਨਲੇਵਾ ਦਸਤ-ਰੋਗ, ਟਾਈਫਾਈਡ, ਹੈਪੀਟਾਇਟਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਅਰਬ 70 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਦਸਤ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੈਜ਼ਾ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਗੰਦਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਪਾਣੀ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਬਰਫ਼ ਜਮਾਉਣ, ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਗੈਰਾ ਧੋਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ

ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੀਆ ਕੰਪਨੀ ਦੀਆਂ ਸੀਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਹੋਣ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਪਾਣੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਦਵਾਈ ਵਰਤ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਲੋਰੀਨ ਵਗੈਰਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੋ।
- ਜੇ ਕੁਆਲਿਟੀ ਫਿਲਟਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਫਿਲਟਰ ਹੀ ਖਰੀਦੋ।
- ਜੇ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਲੀਚ ਵਰਤੋ। ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵਰਤੋ।
- ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਬਾਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਫਿਰ ਤੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਭਾਂਡਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਉਹ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ।
- ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਦੇ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਓ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾ ਪਾਓ।

3. **ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ :** ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਹੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੂਣ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਨਾਲੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਫਲ, ਸ਼ਬਜੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਪੈਕਟ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦੇ ਆਟੇ ਨਾਲ ਬਣੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਸੀਰੀਅਲ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਚੌਲ ਖਰੀਦ ਸਕੋ। ਪੂਰੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ ਖਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਮੱਛੀ ਖਾਓ। ਕੁੱਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਜੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲੈਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮੱਖਣ, ਘਿਉ ਵਗੈਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਖਾਓ। ਸੋਸਜ਼, ਮੀਟ, ਮੱਖਣ, ਕੇਕ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਓ। ਨਾਲੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦਿਆਂ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਘਿਉ ਦੀ ਥਾਂ ਅਜਿਹੇ ਤੇਲ ਵਰਤੇ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਕਟ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਲੂਣ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੂਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਸਾਲੇ ਵਰਗੇ ਵਰਤੋ।

ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਤਾਂ ਲਵੋ ਪਰ ਢਿੱਡ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਖਾਂਦੇ ਨਾ ਰਹੋ।

ਜਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਫੂਡ ਪੁਆਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਵੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਮੁਤਾਬਕ ਹਰ ਸਾਲ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਉਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਦ ਪਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕੰਟਿਗ ਬੋਰਡ, ਭਾਂਡੇ, ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਲਫਾਂ ਅਤੇ ਚਾਕੂ, ਕਰਦ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਉਸ ਸ਼ੈਲਫ ਜਾਂ ਪਲੇਟ ਉੱਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਸ਼ੈਲਫ ਜਾਂ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ। ਨਾਲੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤਾਪਮਾਨ 32 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਹੁਣ ਅਗਰ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸੰਘ ਨੇ

ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਘਾਹ ਫੂਸ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜੇ ਘਾਹ-ਫੂਸ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਇਹ ਉਮੀਦ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਮੀਟ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।” ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ “ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।”

4. ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਨਾ ਪਚਣਾ : ਸੁਰੰਧ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਚਮਚ ਅਜੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖਿਆ ਹੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਜਿਹੀ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਮੇਰੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਖਾਜ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਮੇਰੀ ਜੀਭ ਮੁੱਚ ਗਈ। ਮੈਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਏ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਮੇਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਉਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋ ਗਏ। ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਘਬਰਾਵਾਂ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।”

ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ‘ਦੁਸ਼ਮਣ’ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹਨ। ਸੁਰੰਧ ਵਾਂਗ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੈ।” ਸੁਰੰਧ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀ ਨੇ ਐਨਾਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਇਨ੍ਹੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣਾਂ ਨਾ ਪਚਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਸੀ।

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਲਰਜੀ ਕੀ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰ ਜੈਨੀਫਿਰ ਜੇ. ਸੁਨਾਹੀਡਰ ਚੇਫਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਧੀਨ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੇ ਇੱਕ ਰਸਾਲੇ ਵਿੱਚ ਛਪੀ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਰੀਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, “ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।” ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਹਿਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਮਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ -ਦ ਜਰਨਲ ਐਫ ਦੀ ਅਮੈਰੀਕਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਅਲਰਜੀ ਕਿਸੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਮਊਨ ਸਿਸਟਮ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੇ ਇਮਊਨ ਸਿਸਟਮ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਐਂਟੀਬਾਡੀ (ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ) ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਮਊਨੋਗਲੋਬਿਨ E (IGE) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਸਾਇਣ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਿਸਟਾਮੀਨ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਿਸਟਾਮੀਨ ਇਮਊਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਪਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਮਊਨੋਗਲੋਬਿਨ ਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਿਸਟਾਮੀਨ ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਦੁਬਾਰਾ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਖਾਣਾ ਨਾ ਪਚਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਵਾਂਗ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਚਣ ਦਾ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅੰਜਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਉਲਟ (ਜੋ ਇਮਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਖਾਣਾ ਨਾ ਪਚਣ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਪਾਚਣ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਇਦ ਐਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਨਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਰਸਾਇਣ ਹੋਣ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਖੰਡ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਐਨਜ਼ਾਈਮਜ਼ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੈਕਟੋਜ਼ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਪਚਦੀ ਨਹੀਂ। ਨਾਲੇ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਪਚ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਪਚੇ। ਖਾਣਾ ਨਾ ਪਚਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੈ ਜੋ ਮਾੜਾ ਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੇ ਵੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਅਲਰਜ਼ੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਜ਼ ਜਾਂ ਧੌੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਲੂਟਾ, ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਜੀਭ ਸੁੱਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਰੋਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਨਾਫਲੈਕਟਿਕ (ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜ਼ੀ) ਦੌਰਾ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇ।

ਅਲਰਜ਼ੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਤਰਨਾਕ ਅਲਰਜ਼ੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ : ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਮੱਛੀ, ਝੀਂਗੇ, ਕੇਕੜੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਕਣਕ। ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਲਰਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਲਰਜ਼ੀ ਖਾਨਦਾਨੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲਰਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਲਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਲਰਜ਼ੀ ਹੋਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਨਾ ਪਚਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿੰਨੇ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਨਾ ਪਚਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ : ਪੇਟ ਦਰਦ, ਸੋਜ, ਗੈਸ ਹੋਣੀ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵੱਟ ਪੈਣੇ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਦਾਣੇ ਨਿਕਲਣੇ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣੀ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਪਚਣ : ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਣਕ, ਗਲੂਟਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਖਮੀਰ।

ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਅਲਰਜ਼ੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਲਰਜ਼ੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖਤਰਨਾਕ ਅਲਰਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮੰਨਿਆ-ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਰਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। [ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ (ਏਪੀਨੇਫ੍ਰੀਨ) ਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਰੱਖਣ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਸੁਝਾਅ

ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੰਦਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਪਾਉਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੈ।]

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਅਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘਟਾ ਦਿਓ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੱਡਣਾ ਪਿਆ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਗੰਭੀਰ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੌਸਲਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਖਾਣੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।

5. ਕਸਰਤ ਕਰੋ : ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਬਕਾਇਦਾ ਕਰੋ। ਅੱਜ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਇੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ:

- ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
 - ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
 - ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਸਹੀ ਭਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ (ਕੰਟਰੋਲ) ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:
- ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ
 - ਟਾਈਪ 2 ਟੂ ਸ਼ੂਗਰ-ਰੋਗ (ਸ਼ੂਗਰ)
 - ਖੂਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ
 - ਹਾਈ ਕਲੈਸਟਰੋਲ

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਰੋਜ਼

60 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ 75 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਚੁਣੋਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ, ਟੈਨਿਸ, ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਤੈਰਨਾਂ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨੀ, ਲੱਕੜਾਂ ਕੱਟਣੀਆਂ, ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ, ਬੇੜੀ ਚਲਾਉਣੀ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੌੜਨਾ, ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਰਾਹੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਕਸਰਤ ਹਲਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਭਾਰੀ? ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲੱਗੇਗੀ।

6. ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਓ: ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਨੀਂਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 16-18 ਘੰਟੇ, 1-3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਗਭਗ 14 ਘੰਟੇ ਅਤੇ 3-4 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ 11-12 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਘੰਟੇ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ 9-10 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ 7-8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਹਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨਾਲ :

- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਠੀਕ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ-ਫੁੱਲਦੇ ਹਨ।
 - ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿੱਖ ਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਪਾਚਨ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਉੱਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
 - ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 - ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ, ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰ-ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹਾਦਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹਾਂਗੇ। ਪਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ?
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਰਹੇ।
 - ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਮਾਹੌਲ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਸੌਣ ਕਮਰਾ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ

ਹੋਵੇ।

- ਬੈਂਡ ਉੱਤੇ ਪੈ ਕੇ ਟੀ. ਬੀ. ਵੀ ਨਾ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।
- ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਬੈਂਡ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਓ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚਾਹ-ਕੋਫੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ।
- ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ-ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀਆਂ ਤੁਰਸ਼ੀਆਂ, ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥਾ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਚਰਚਿਤ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਰਮ-ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਭੁਲੇਖੇ ਤੋਂ ਹੌਂਸਲਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਭ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜੋਤਸ਼ੀ, ਨਜ਼ੂਮੀ ਪਾਂਡੇ, ਸਾਧ, ਬਾਬੇ ਤੋਂ ਉਪਾਅ ਕਰਵਾਕੇ ਜਾਂ ਸੁਆਹ ਦੀ ਚੁਟਕੀ, ਮੰਤਰਿਆ ਪਾਣੀ, ਪਾਠ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਸੁੱਖਣਾ ਸੁੱਖ ਕੇ, ਜਗਰਾਤਾ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਧਾਰਮਿਕ ਥਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਸੇਹਤ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਫਜ਼ੂਲ ਹਨ ਉੱਥੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰਮ-ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹਾਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੂੜ ਅਕੀਦੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਲਵਾੜ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖੁਸ਼ੀ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ? ਜੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਤੋਂ? ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਇਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ, ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਮਿਲਣ ਦਾ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਘਰ, ਗੱਡੀ ਖਰੀਦਣ ਦਾ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣਾ। ਨਾਲੇ ਇਹ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੰਦਾ ਹੀ ਚਲਦੀ ਰਹੇ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਕੂਨ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੰਜ਼ਲ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਸਫਰ ਵਾਂਗ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਕਹੇ : “ਮੈਂ ਓਦੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਜਦੋਂ....” ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਟਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਸਮਝਕੇ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਯਾਨੀ ਸਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਅਸੂਲਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਹ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਅਸੂਲਾਂ ਜਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਕੁੱਝ ਅਸੂਲ ਜਾਂ ਗੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਘੱਟ, ਪਰ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਗੇ।

ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ-ਦਿਲੀ : ਆਪਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਸੋਚ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਹੀ ਲੋਕ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਹੱਡ-ਤੋੜ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੀ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਰੋਟੀ, ਕੱਪੜਾ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਪੈਸਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਕੂਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ।

ਪੈਸਾ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਸਿਆਣੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਈਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਧਨ ਦੌਲਤ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੀਂਦ ਉਡਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮਜ਼ਦੂਰ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁੱਖ ਦੀ ਨੀਂਦੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਸਾ ਇੱਕ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੀ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੀ ਪੱਲੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਹਿਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਾਅ ਉੱਤੇ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਹ ਕੰਮ (ਹੋਬੀ) ਕਰਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨੂੰ ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਈ ਪੂੰਜੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਮੀਰ ਹੋਣ ਲਈ ਹੀ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗੀ।

ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਸੰਤੋਖ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਲਿਆਂਦਾ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸੰਤੋਖ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨਾ ਸ਼ਿਕਾਇਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਇਸ ਰਵੱਈਏ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਉਹ ਖਰੀਦ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬੇਲੋੜੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਦਿਲ ਵਾਲੇ ਹੋਣ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਿਆਰ, ਇੱਜ਼ਤ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਦੋਸਤ। ਇਹ ਵੀ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਧਨ-ਦੌਲਤ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਣਾ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨਮੋਲ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਗਹਿਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਮੇਸ਼ ਨਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੀ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਮੈਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਮੇਰੀ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਜਾਂਦੀ

ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇੰਦਾਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।”
 ਰਮੇਸ਼ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਸ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵਧੀਆ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ? ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ? ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਇਸ ਨਾਲ ਖਰਚਾ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤਮਾਖੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਡੱਰਗਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।”

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕੀਮਤੀ ਤੌਹਫੇ ਵਾਂਗ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਬੇਲੋੜੇ ਖਤਰੇ ਨਹੀਂ ਮੁੱਲ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਚਾਹੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਹੋਈਏ, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਈਏ ਜਾਂ ਮੈਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ। ਕੁੱਝ ਪਲਾਂ ਦੇ ਸਜ਼ੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਪਾਹਜ਼ ਹੋਣਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਗਹਿਰਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ, ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕ੍ਰੋਧ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੱਲ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨ ਹੌਲਾ ਫੁੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਹਾਰ ਮੰਨਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਿਮਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਰਮੇਸ਼ ਵਾਂਗ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਹਿਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਲੋਕ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਾਲਾਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ ਸਿਆਣੇ

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੂੰ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਦਿਨ ਵਿੱਲਾ ਪੈ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੇਰਾ ਬਲ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਈ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਪਾਹਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮਾਅਰਕੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਸਟੀਫਨ ਹਾਕਿੰਗ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਜ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਪਿਆਰ ਦਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤੀ ਵੱਧ-ਫੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਵਧੀਆ ਰਹੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਰਹੀਏ, ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਦਾ ਗੁਣ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ‘ਪਿਆਰ’ ਹੈ ਕੀ?

ਭਾਵੇਂ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਪਿਆਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਆਪਾਂ ਇੱਥੇ ਇਸ ਪਿਆਰ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਇੱਥੇ ਉਸ ਪਿਆਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਆਰ ਨਿਰਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਨੇਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਿਆਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਆਪਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ : ਪਿਆਰ ਧੀਰਜਵਾਨ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸ਼ੇਖੀਆਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦਾ। ਘਮੰਡ ਨਾਲ ਫੁੱਲਦਾ ਨਹੀਂ। ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ ਅਤੇ ਖਿੱਝਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਗਿਲੇ-ਸ਼ਿਕਵਿਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਹ ਬੁਰਾਈ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਦਾ ਲੜ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਰਦਾ। ਪਿਆਰ ਕਦੇ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਇਹ ਪਿਆਰ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਆਰ, ਧੀਰਜਵਾਨ, ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ “ਏਕਤਾ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ।” ਸਾਰੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀਆਂ-ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਟੁੱਟਦੇ ਨਹੀਂ।

ਵਿਆਹ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬੇਵਫਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਯਾਨਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ

ਨਾਲ “ਇੱਕ ਸਰੀਰ” ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਬੇਵਫਾਈ ਭਰੋਸੇ ਦੀਆਂ ਧੱਜੀਆਂ ਉਡਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਦੇ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝਤਣ ਭਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਆਹ ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਬੰਧਨ ਵੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਜੋੜੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ “ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ” ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਸੁਆਰਥ ਦੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਾਧਿਕਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : “ਮੇਰੇ ਮੰਮੀ-ਡੈਡੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਮੰਮੀ ਜੀ, ਡੈਡੀ ਜੀ ਨਾਲ ਆਦਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਕੇ ਮੇਰੇ ਵੀ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਜੀ ਵਰਗੀ ਬਣਾਂ।”

ਪਰਮਜੀਤ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : “ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਚਿਲਾਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਸੀ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ। ਵੱਡੀ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਭੁਲਾਉਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਕਿ ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਸੀ।”

ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਨਾ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ। ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਫ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ.....

- ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਕੁਝਤਣ ਕਾਰਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਰਾਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਝੱਟ ਬੁਰਾ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾਉਂਦੇ।
- ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇੰਦਾ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ।

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਖੂਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਮਾਫੀ ਹੈ ਕੀ? ਮਾਫੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੁੱਸਾ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾ ਰੱਖਣੀ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਇੰਦਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਦਿਲੋਂ ਮਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਮਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਹਿਣੀ ਅਤੇ ਕਰਨੀ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਪ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਸੋ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਾਫ ਕਰਨਾ ਪਿਆਰ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਏਕਤਾ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ।

MAYO CLINIC AND JOHNS HOPKINS WEBSITES AND THE JOURNAL SOCIAL PSYCHIATRY AND PSYCHIATRIC EPIDEMIOLOGY. ਅਨੁਸਾਰ :

- ਸਾਡਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ, ਕਿਰਪਾ ਅਤੇ ਦਇਆ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।
- ਸਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸੁਧਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਫਰਾਖਦਿਲੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਘੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੁੱਝ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰਨਾ “ਸਭ ਤੋਂ ਔਖੀ ਗੱਲ” ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇੰਦਾ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੋਂਦੋਂ ਵੱਧ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਾਕੀਆਂ ਵਾਂਗ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੀ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਔਗੁਣ ਜਾਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੁਡਾ ਸਕਦੇ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲੇ ਉਹ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਮੰਨੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਾਫੀ ਮੰਗੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾਇਮ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਵੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮਾਫ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਰਣਜੀਤ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : “ਜਿੱਦਾਂ ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਖਹਿੜਾ ਛੁਡਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਘੋਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਹੁਣ ਨਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।”

ਰਾਜੀਵ ਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ : “ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾਇਮ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਰਾਜ਼। ਇਹ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਜ਼ਮੀਰ ਉੱਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਬੋਝ ਨਹੀਂ ਹੈ।”

ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ, ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪੇਂਟਿੰਗ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਹਿਮ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਕਿਵੇਂ ਬਣਿਆ? ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ? ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੀ ਹੈ?

ਕਈ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਜਾਣਨੇ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਬੇਕਾਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਕਾਸਵਾਦ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਕਈ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖੋਖਲੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਪੱਤ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਪਰ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਿਲੀਅਮ ਪ੍ਰੋਵੀਨ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ : “ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਰੱਬ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਮਕਸਦ ਹੈ।” ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ : “ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਲਈ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨਹੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮਕਸਦ ਹੈ।”

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਐਸੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਘੜਮੱਸ ਨਹੀਂ ਮਚਿਆ ਹੋਇਆ। ਪਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਦੰਗ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਤਰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਿਸੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਸਖ਼ਸ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ “ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਸਖ਼ਸ” ਦਾ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਿਆ।

ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਵਰਤਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਇੰਸ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਇੰਸ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਸੂਰਜ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਕਸਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਿਲੀਅਮ ਮੈਕਡੂਗਲ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ : “ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਕਸਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।” ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕੈਰਲ ਗੀਫ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਕਸਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੀ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਮੀਦ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਜੀਵਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੇਬਸੀ, ਇਕੱਲੇਪਣ ਅਤੇ ਡਰ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਤਰੱਦਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਾਡੀ ਆਦਤ ਇਹ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਾਂਗੇ।

ਇੱਜ਼ਤ

ਸ਼ਬਦ 'ਇੱਜ਼ਤ' ਅਰਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਇਜ਼ਹਾ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਹਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸ਼ਾਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਹਨੂੰ ਗਲੋਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ 'ਇੱਜ਼ਤ' ਸਾਡੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਚਿਆ ਮਚਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬਹੁਤੇ ਰਸਮਾਂ ਰਿਵਾਜ਼ ਵੀ ਇਸ ਲਫਜ਼ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

1. **ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਰੇ :** ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਲਾਟੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਔਰਤ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਬੀਲੇ, ਭਾਈਚਾਰੇ, ਸਮਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਅਣਲਿਖੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋਹਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੇਟੀ ਮਾਂ ਬਾਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਹੋਕੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਰਚਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਮਾਂ ਬਾਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦਾ ਨੱਕ ਵੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਲੜਕੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਜਾਇਜ਼ ਕਾਮਿਕ ਸਬੰਧ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਵੱਟਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਰਹਿਣਾ, ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੱਚਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਵੇਸਵਾਗਮਨੀ ਕਰਨੀ, ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਦ ਤਲਾਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਵਰਤਾਰੇ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਗੱਲ ਇੱਥੇ ਹੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਅਗਾਂਹ ਤੁਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਗੈਰ ਜਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਰਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜ ਲੈਣੇ ਵੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਧੱਬਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਮਲਿੰਗੀ ਸਬੰਧ ਵੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਘਟਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਔਰਤ ਦੁਆਲੇ ਘੇਰਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਗਰ ਮਰਦ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਰਤਾਰੇ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਦਾ ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੋਮ ਦਰਜਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁੱਝ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਮਾਪਦੰਡ ਵੀ ਹਨ ਜੋਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਦਾ ਰੱਤੀ ਭਰ ਵੀ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਲੜਕੀ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਦ ਪਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਔਰਤ ਦਾ ਦਰਜਾ ਆਦਮੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸਮਝਤਾ ਕਰਕੇ ਕਸੂਰ ਔਰਤ ਦਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਘਟਾ ਮਿਥਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਭੇਜਣਾ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਘਟਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ “ਚੰਗੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ” ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਰਤ ਦਾ ਵਿਆਹ ਗੱਜ ਵੱਜ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਲਾਕੇ ਕਰਨਾ,

ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਾਜ ਦੇਣਾ, ਔਰਤ ਦੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਅਮੀਰ ਹੋਵੇ, ਔਰਤ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਹਦੇ ਭਰਾ ਹੋਵੇ, ਉਹਦਾ ਰੁਤਬਾ, ਇੱਜ਼ਤ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਗੱਲ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹਦੀ “ਇੱਜ਼ਤ” ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੜਕੀ ਦਾ ਸਾਈਕਲ, ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ, ਕਾਰ ਚਲਾਉਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਕਟਾ ਲੈਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਣਾ ਸੰਵਾਰ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਘਟਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਵਿਆਹੀ ਹੋਈ ਔਰਤ ਦਾ ਘੁੰਡ ਨਾ ਕੱਢਣਾ, ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਪੈਰੀਂ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉਣਾ, ਰਸੋਈ ਦਾ ਕੰਮਕਾਰ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਉੱਚਾ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜੁਆਬ ਦੇਣਾ ਭਾਵੇਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਕੁੱਟਮਾਰ ਖਾਣੀ, ਉਹਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ “ਇੱਜ਼ਤ” ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਰਤਾਰੇ ਮਿਥੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ ਜਾਤੀ ਮੁਢਾਦ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹੀ ਦਾਅ ਤੇ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀ ਲੜਕੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਵਾਰ ਕਨੇਡਾ, ਅਮਰੀਕਾ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਮੰਗਾ ਸਕੇ ਤਾਂ “ਇੱਜ਼ਤ” ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਲੜਕੀ ਦੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ, ਅਰਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੀ ਪੁੱਛਣਾ। ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਉਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਆਹੇ ਵਰੇ ਵੀ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਆਦਮੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ। ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਸੇ ਗਰੀਬ ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੀ ਲੜਕੀ ਦਾ ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਸੁਧਰ ਸਕੇ। ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ “ਇੱਜ਼ਤ” ਦੀ ਸੂਈ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਅਣਦਿੱਖ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਦੂਹਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਵਿਦੇਸ਼ ਗਿਆ ਕੋਈ ਲੜਕਾ ਜਾਅਲੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਉਸ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ “ਪੱਕੀ ਰਹੈਸ਼” ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ, ਜਾਤ, ਨਾਗਰਿਕਤਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਉਮਰ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸੌਦਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਅਲੀ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਤਲਾਕ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਪੱਕਿਆ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਪੰਦੇ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਕਮਾਏ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਅਪਾਹਜ਼ ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਆਦਮੀ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮੰਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਕੇ ਬੈਂਕਾਂ ਭਰੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਇੰਗਲੈਂਡ, ਅਮਰੀਕਾ, ਕਨੇਡਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਮਾਮਿਆਂ ਨੇ ਭਾਣਜੀਆਂ, ਚਾਚਿਆਂ ਤਾਇਆ, ਆਪਣੀਆਂ

ਭਤੀਜੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਭਰਾਵਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਕੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੰਗਾਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਈ ਬਾਪੂਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਕੀ ਧੀ ਨਾਲ ਜਾਅਲੀ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਵੇਲੇ “ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਲਾਟੂ” ਚਮਕਾਂ ਮਾਰਨੋਂ ਹੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1960 ਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੇ ਗੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਾਏ ਸਨ ਤਾਂਕਿ ਪੱਕਿਆਂ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਮਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਆਏ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਅਲੀ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚੇ ਮਰਦ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਇਹ ਢੰਗ ਅਪਣਾਏ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਅਪਣਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੱਕੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਪੱਕੇ ਹੋਣ ਦੇ ਮਤਲਬ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਜਾਤ, ਰੰਗ, ਨਸਲ, ਧਰਮ ਬੋਲੀ ਆਦਿ ਦਾ ਵੀ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੰਦਸ਼ ਨਹੀਂ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਵਾਲਾ ਬਲਬ ਫਿਉਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਫਾਉਂਡਰੀਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਜਾਂ ਦਾੜ੍ਹੀ ਸਫਾ ਚੱਟ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਉ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਇਹ ਕੰਮ ਰਾਤੋਂ ਰਾਤ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਤਾਂ ਕਿ ਕੰਮ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ “ਇੱਜ਼ਤ” ਨੂੰ ਖੂਜੇ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਵੀ ਗੈਰੀ, ਹੈਰੀ, ਸੂਅ, ਬਾਰਬਰਾ ਤੱਕ ਰੱਖ ਲਏ ਗਏ। ਇੱਥੇ ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਸੂਈ ਜਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਰਿਵਾਜ਼ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਾਂ ਬਾਬਿਆਂ ਦੇ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾੜਨ ਦੀ ਰੀਤ ਤਾਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਧ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਰਾਮ ਰਹੀਮ ਅਤੇ ਆਸਾਰਾਮ ਵਰਗੇ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਵੇਲੇ “ਇੱਜ਼ਤ” ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

“ਇੱਜ਼ਤ” ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਦਾਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਜਦ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚੀ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤਲਾਕ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਾਰ ਜਾਂ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਮੁੱਲ ਦੀ ਤੀਵੀ ਲੈ ਆਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁੰਡਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਗਰ ਉਹ ਵੀ ਮੁੰਡਾ ਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਵੀ ਘਰੋਂ ਤੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਹਾਲਤਾ ਅਤੇ “ਅਖੌਤੀ ਇੱਜ਼ਤ” ਨੂੰ ਭਸਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮੂੰਹ ਬੋਲਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਹਨ।

ਔਰਤ ਦੇ ਘੱਟ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਜਾਂ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਜੇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਸ਼ਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ “ਇੱਜ਼ਤ” ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਿਆਹ ਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਪਾਰਟੀ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਕੱਪੜੇ ਪਾਕੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਸ਼ਨੀ ਕਰਨੀ ਅਮੀਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਮੰਡਰਨ ਹੋਣ ਦਾ

ਦਰਜਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਉਟੀ ਕੈਨਟੈਸਟ ਯਾਨਿ ਸੁੰਦਰਤਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਤੌਰ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਡਵਾਂਸ, ਮੌਡਰਨ ਲੋਕ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਕੱਲ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੱਪੜੇ ਪਾਕੇ ਨਾਚ ਗਾਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਵੇਲੇ “ਇੱਜ਼ਤ” ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਹਰੇ ਮਾਪਦੰਡ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ “ਸੁੰਦਰਤਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ” ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਾਏ ਜਾਂਦੇ। ਆਦਮੀ ਬੜੇ ਘੱਟ ਕੱਪੜੇ ਪਾਕੇ ਜਾਂ ਲੰਗੋਟਾ, ਕਛਿਹਰਾ ਪਾਕੇ ਵੀ ਘੁੰਮ ਫਿਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧ ਬਾਬੇ ਅਲਫ ਨੰਗੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਰੀਂ ਹੱਥ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਆਹਾਂ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਵੇਲੇ ਵੀ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਪੈਂਟਕੋਟ ਟਾਈਆਂ ਲਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਗ ਐਹੋ ਜੇਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇਹੜਾ ਢੱਕਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ “ਇੱਜ਼ਤਦਾਰ ਔਰਤਾਂ” ਪਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬਣ ਸੰਵਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਆਦਮੀਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਔਰਤ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਵੀ “ਇੱਜ਼ਤ” ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਦਮੀ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲਾਂ “ਇੱਜ਼ਤ” ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ।

ਸਿਆਸੀ ਵਰਤਾਰੇ : “ਇੱਜ਼ਤ” ਸਿਆਸਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੁਲਕ ਦਾ ਦੂਜੇ ਮੁਲਕ ਨੂੰ ਲੜਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਜਿੱਤ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਥੇ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨਾਲ ਗੁਲਾਮਾਂ ਵਾਲਾ ਸਲੂਕ ਕਰਨਾ “ਇੱਜ਼ਤ” ਵਾਲਾ ਸੁਆਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਜਿਆਂ, ਸ਼ਾਸਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਲਕਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੁਲਕ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਹੀਰੋ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘੁਲਾਟੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਵਾਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਕ, ਸੱਚ ਅਤੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਲਈ ਜੂਝ ਕੇ “ਇੱਜ਼ਤ” ਨੂੰ ਵੱਟਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦਿੱਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਸੂਰਮਿਆਂ ਅਤੇ ਜੂਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਪੰਨੇ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਕਰਕੇ “ਦੁਲੇ ਭੱਟੀ”, ਸ਼ਹੀਦ ਊਧਮ ਸਿੰਘ, ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਗ਼ਦਰ ਲਹਿਰ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਾਣ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਧਾਰਮਿਕ ਵਰਤਾਰੇ : ਇੱਜ਼ਤ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਧਰਮ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਧਰਮ ਪ੍ਰਵਰਤਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਧਰਮ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਗ੍ਰੰਥ ਬਾਰੇ ਅਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ “ਇੱਜ਼ਤਾਂ” ਦਾ ਸੁਆਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਮਰਨ ਮਾਰਨ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫਤਵਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾ ਅਪੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਤੇ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ

ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਰਥਿਕ ਵਰਤਾਰੇ : ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾਈ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਦਵਾਲਾ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਵੀ 'ਇਜ਼ਤ' ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਬਿਨਾਂ ਗਤ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਹ ਬਿਨਾਂ ਪਤ ਨਹੀਂ। ਨੰਗ ਭੁੱਖ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਨਸਾਨ ਜਾਂ ਲੋਕ "ਇਜ਼ਤ" ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਡਕੈਤੀ, ਚੋਰੀ, ਹੇਰਾਫੇਰੀ, ਧੋਖੇਬਾਜ਼ੀ : ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਐਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਗਤੀ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ 'ਸਾਊ' ਲੋਕ ਪਰੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੋਈ "ਇਜ਼ਤ" ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ : ਇਜ਼ਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਈ ਵਾਰ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਹਾਰਾਂ ਵੀ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ "ਸਾਡੀ ਇਜ਼ਤ" ਰੱਖ ਲਈ।

ਇਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ "ਇਜ਼ਤ" ਸਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਵਾਂਗ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਇਹਦੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ।

ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਨੀਂਦ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਸਾਹ ਦਾ ਚਲਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਵਗਣਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਅਸੀਂ ਸੌਂ ਕੇ ਈ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਾਂ ਸੋ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਾਗਕੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਹੁਣ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਹੈ ਕੀ ਇਨਸਾਈਕਲੋਪੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਹੈ : “ਨੀਂਦ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੁਅਤਲ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਮੁੜ ਸਥਾਪਤ ਅਤੇ ਜਥੇਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।”

ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਨਾਲ ਬੜਾ ਨੇੜਲਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਮੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਹੈ ਨੀਂਦ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਹਰਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਨੌਨ ਰੈਪਿਡ ਆਈ ਮੂਵਮੈਂਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਰੈਪਿਡ ਆਈ ਮੂਵਮੈਂਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨੀਂਦ ਕੁਦਰਤੀ ਨੀਂਦ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਿਮਾਗ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਤੰਤੂਆਂ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਬਾਈਪ੍ਰੋਡਕਟ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦ ਖੂਹਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਇਹ ਕੰਮ ਸਿਰਫ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਵੇਲੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਰਧਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਤੰਤੂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਬੁੜਬੁੜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੁੱਤਿਆਂ ਪਿਆਂ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਥੱਕਿਆ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਵਿਸਦਾਨਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੋਜ ਇਹ ਕੱਢੀ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸੁੰਗੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਸੁੰਗੜਨ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦ ਸਾਡੀ ਉਮਰ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹਦਾ ਨਤੀਜਾ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਘਟਣਾ,

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਗਣੀਆਂ, ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧਣਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਨਾਂ ਆਉਣ ਨਾਲ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਅਧਰੰਗ, ਕੋਲੈਸਟਰਲ ਲੇਵਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁੱਝ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਹਿਲਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਰਦਾਨਗੀ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂ ਘੱਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਜਾਂ ਨੁਕਤੇ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਲੇਖਕ, ਗੀਤਕਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਰਟਿਸਟ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਰੁੱਚੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਲੰਬੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਸੌਣਾ ਮੋਟਾਪੇ ਵੱਲ ਕਦਮ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਆਕਸਫੋਰਡ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਕਲੇਅਰ ਸੈਕਸਟਨ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਕਲੇਅਰ ਨੇ ਖੋਜ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ 14 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੇ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਜੇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮਰਾਂ 20 ਤੋਂ 84 ਸਾਲ ਤੱਕ ਸਨ। ਇਹ ਖੋਜ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਜਦ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 35 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ। ਮਾਹਿਰ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਕਲੇਅਰ ਸੈਕਸਟਨ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਫਰੰਟਲ, ਟੈਂਪਰਲ ਅਤੇ ਪੈਰਾਈਟਲ ਭਾਗ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁੰਗੜ ਗਿਆ। ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਫਰੰਟਲ ਭਾਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਹਿੱਲ ਜੁਲ, ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਪੈਰਾਈਟਲ ਭਾਗ, ਸ਼ਬਦਾਂ, ਨੰਬਰਾਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਂਪਰਲ ਭਾਗ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਤੇ ਸਿੰਘਾਪੂਰ 'ਚ ਹੋਈ ਖੋਜ ਨੇ ਵੀ ਦੋਹਰ ਪਾਈ ਹੈ। ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿਖੇ ਹੋਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੋਜ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਤੰਤੂਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਬੈਥ ਇਸਰਾਡ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਲਾਊਸ ਪਟਰੈਕ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ

ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੌਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਾਹਿਰ ਟਰੈਵਿਸ ਬਰੈਡਬੈਰੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸੌਣ ਤੇ ਸਾਡੀ ਸੇਹਤ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਤਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਇਨਸਾਨ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਾਵਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਟੇਕ ਨਹੀਂ ਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ 'ਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਰੋਗ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਮਰਦਾਨਗੀ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਘਰੇਲਿਨ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਲਿਪਟਨ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਘੱਟਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਸਰਵੇਖਣ ਮੁਤਾਬਕ 6 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਣ ਨਾਲ ਵਿਉਪਾਰ ਨੂੰ 63 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਘਾਟਾ ਪਿਆ। ਸਮਾਰਟ ਟੈਲੇਂਟ ਨੇ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੱਤ ਤੋਂ ਨੌਂ ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਇਮੋਸ਼ਨਲ ਇੰਟੈਲੀਜ਼ਮ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮਾਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਸਨ। ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਹਾਦਸਿਆਂ, ਕਾਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਅਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਖ਼ਸੀਅਤ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਕੀ ਜਾਵੇ?

1. ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ : ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਡਰੱਗਜ਼ ਅਤੇ ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਵੀ ਹੈ। ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੌਖੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰੇ ਵਿੱਚ ਖਲਲ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ, ਦਿਨ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰਕੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਵੇਲੇ ਜੇਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਾਂਵਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਡਰੱਗਜ਼ ਜਾਂ ਚਾਹ ਕੌਫੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

2. ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕਰੋ : ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਾਡੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਖੋਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਸਾਡੇ ਮੂਡ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਬਹੁਤ ਸੰਘਣੀ ਤਾਦਾਦ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਮੈਲਾਟੋਨਿਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੇਰ ਵਾਲੀਆਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚੁਸਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮੂਡ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਨੀਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮੈਲਾਟੋਨਿਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਨੀਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਪਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁਣ ਇਹ ਖੜੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਲੇ ਯੰਤਰ ਜਿਵੇਂ ਲੈਪਟੋਪ, ਟੈਬਲਿਟਸ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ, ਨੀਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜੇਹਦੇ ਵਿੱਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯੰਤਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹਾਂ ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਯੰਤਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਉੱਪਰ ਪੱਟੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਜਾਗਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨਾ : ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਗਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮੂਡ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੀ ਵੱਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਗਣ ਵੇਲੇ ਪੂਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਾਏ ਅਲਾਰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਜਾਗ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਸਾਡਾ ਜਾਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੌਣ ਦਾ ਸਾਈਕਲ ਕਦ ਪੂਰਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਜਾਗਣ ਲਈ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰੇ। ਪਿਛਲੇ ਜ਼ਮਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਰਿਆ ਕਰਦੀ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਇਹਦੀ ਥਾਂ ਅਲਾਰਮ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ।

4. ਵੀਕਇੰਡ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ : ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲਈਏ ਕਿ ਵੀਕਇੰਡ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰਕੇਡੀਅਨ ਰਿਦਮ ਵਿੱਚ

ਗੜਬੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਸਮਾਂ ਉਲਟ ਪੁਲਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੌਂਦੇ ਅਤੇ ਜਾਗਦੇ ਸਾਂ। ਵੀਕਇੰਡ ਦੀ ਗੜਬੜੀ ਸਾਨੂੰ ਥੱਕਿਆ ਥੱਕਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੋਮਵਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਚੇਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

5. **ਸਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੈ :** ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਖੋਜਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਜ਼ੀਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਨੀਂਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਲੋਕੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀਂ ਨੀਂਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਬੇਬੇਰਾ ਸੌਂ ਲਿਆ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾ ਦਾ ਸਰੀਰ ਥੱਕ ਟੁੱਟ ਕੇ ਚੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਦਿਮਾਗੀ ਤਵਾਜ਼ਨ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਅਵਲੀਆਂ ਟਵਲੀਆਂ ਮਾਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। 7-8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਹਰ ਕਾਮਯਾਬ ਇਨਸਾਨ ਨੇ ਵਕਾਲਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹੇ ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

6. **ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ :** ਜਦ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰਾ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਤਵੱਕੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਮੁਤਾਬਕ ਤਕਰੀਬਨ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਵੇਲੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਸੌਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7. **ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੱਲਲ ਬੰਦ ਕਰਨਾ :** ਜਦ ਸਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਰੌਲੇ ਰੱਪੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਖੱਲਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਥੱਕੇ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਰੌਲਾ ਰੱਪਾ, ਟੈਲੀਫ਼ੂਨਾਂ ਦਾ ਵੱਜਣਾ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਫੂਨ ਆਉਣੇ ਸਾਡੀ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸਾਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਵੱਲ ਗੇੜਾ ਲਾਈ ਰੱਖੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਘੁਰਾੜੇ ਵੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਖੱਲਲ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

8. **ਬਿਰਤੀ ਲਾਉਣਾ :** ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਬਿਰਤੀ ਲਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਟੈਨਫੋਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਣੀਂਦਰੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ

ਫਾਇਦਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਉਣੀਂਦਰੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾ ਲਈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਿਰਤੀ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਦ ਤੱਕ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ। ਐਹੋ ਜੇਹਾ ਤਜਰਬਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਮੈਸਾਚੂਸਿਟਸ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿੱਥੇ 91 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੱਲੀਆਂ ਤੋਂ ਤੋਬਾ ਕਰ ਲਈ।

9. ਜਦ ਸਭ ਕੁੱਝ ਹੀ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ : ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਮੈਲਾਟੋਨਿਨ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਪਹਿਰੇ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗਰ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਸੌਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਨੀ ਗੂਗਲ ਆਪਣੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ 15 ਮਿੰਟ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਸੌਣਾ ਹੀ ਕੋਫੀ ਪੀ ਕੇ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।

ਈਰਖਾ, ਸਾੜਾ, ਜਲਨ

ਈਰਖਾ ਇੱਕ ਐਸੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋਹਦੇ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਅਗਰ ਸਾੜੇ, ਜਲਨ, ਈਰਖਾ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾ ਲੱਭੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਐਕਸਫੋਰਡ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਮੁਤਾਬਕ “ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਕ ਅਤੇ ਬਦਲਾਲੂ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।” ਇਹ ਐਹੋ ਜੇਹੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋਹਦੇ ਤੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਾੜੇ, ਜਲਨ, ਈਰਖਾ ਤੋਂ ਔਰਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੜਦੀਆਂ ਬਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦ ਵੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਦਾਦ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਸਾਲ ਹੋਏ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਫਰਾਂਸ-ਡੀਮਾ ਨਸ਼ੇ ਨੇ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਸਾੜੇ ਦੀ ਖਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈ। ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ 3000 ਮੌਤਾਂ ਇਸ ਖਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਫਰਾਂਸ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਈਰਖਾ ਕਰਕੇ 2000 ਲੋਕ ਤਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 1000 ਲੋਕ ਕਤਲ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਜਗ ਜਾਹਿਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਸਾੜੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਪਕੜਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ, ਈਰਖਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਪਰ ਇਹਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੱਚਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੱਲ ਸਗੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੈ। ਸੜਨ, ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਜਲਨ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਉਪਰ ਆਪਣੀ ਕਾਠੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਸ ਇਹ ਇਨਸਾਨ ਨਿਰੋਲ ਮੇਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਇਨਸਾਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਹੀਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਠੇਸ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ ਅਤੇ ਉਹਦਾ ਮਨ ਨਾ ਦੁੱਖੇ। ਪਰ ਇਹ ਈਰਖਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪਹਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਫਰਤ ਉਪਜਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਆਦਮੀ ਆਮ ਕਰਕੇ 30-40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਈਰਖਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਉਮਰ 'ਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ੁਆਨੀ ਢਲਾਣ ਵਲ ਮੋੜਾ ਪਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਈਰਖਾ ਦਾ ਜੋਬਨ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ 50-55 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਦਾ ਸੂਰਜ ਅਸਤ ਹੋਣ ਵੱਲ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜਿਆਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾੜੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਜੋ ਲੋਕ ਤੌਰੇ ਫੇਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਤੀਜਾ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਜੇਹੜੀਆਂ ਵਿਆਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੂਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਈਰਖਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਹੜੀਆਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 38 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਈਰਖਾ ਵਿੱਚ ਸੜਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਤੀਆਂ ਦੇ ਔਫਿਸ ਦੀਆਂ ਸੈਕਟਰੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਾਇਜ਼ ਸਬੰਧ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾੜੇ, ਜਲਨ ਅਤੇ ਈਰਖਾ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕੰਮ, ਮੁਲਕ ਜਾਂ ਧਰਮ ਨਾਲ ਹੀ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਪਸਾਰੀ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਇਹ ਘਿਨਾਉਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤਾਂ ਐਸੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨਦੀ ਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੇਹਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਪਾਣੀ ਛੂਹ ਜਾਵੇ, ਉਹਦੇ ਤੇ ਜ਼ਖਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾੜਾ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਦੀ ਫਿਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁਲਿਆ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵ ਇਹਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। ਹੋਰਾਨਗੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਚੀਰਫਾੜ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮਕਸਦ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਜੇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾੜਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਕਹਾਵਤ : ‘ਪਤੀਲੀ ਉਬਲੇਗੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਢੇ ਹੀ ਸਾੜੇਗੀ’ ਵਾਲੀ ਕਹਾਵਤ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲਈਏ ਕਿ ਇਹ ਸਾੜਾ, ਈਰਖਾ, ਜਲਨ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਣਪੜ੍ਹ, ਘੱਟ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਅੱਧਪੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੌਸ਼ਨ ਸਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਪੜ੍ਹਿਆਂ-ਲਿਖਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਆਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸੁਣਦੇ, ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਨੇ ਈਰਖਾਵਸ ਹੋਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ/ਪਿਆਰੀ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਲਾਕਵੀ ਈਰਖਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਉ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਤਾਰੀਏ : ਕੁਝ ਵਰ੍ਹੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਾਲਾਕ ਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਬਿਉਟੀ ਕਲੀਨਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਆਦਮੀ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਦਾ ਪਤੀ ਈਰਖਾ ਵਸ ਉਹਦੇ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ ਉਹਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਾਇਜ਼ ਸਬੰਧ ਸਨ। ਜੱਜ ਨੇ ਤਲਾਕ ਦਿੰਦੇ ਕਿਹਾ, “ਨਜ਼ਾਇਜ਼ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਬੂਤ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।”

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਸ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਦਮੀ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਟੈਂਕ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇੱਕ ਨਾੜੇ ਨਾਲ ਤਰਲ ਖਾਣਾ ਖਿੱਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਸੀ। ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਤਨੀ ਦਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਤਲਾਕ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਹੋਇਆ।

ਜਦ ਪੁਲੀਸ ਸਾਰਜੈਂਟ ਹੈਨਰੀ ਬਰਜ਼ਿਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਹਿਬੂਬਾ ਦਾ ਸਾੜੇਵਸ ਹੋਕੇ ਕਤਲ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਹ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ, “ਮੇਰੀ ਪਿਆਰੀ ਔਰਤ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।” ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੁਲੀਸ ਸਾਰਜੈਂਟ ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜੇਹਦਾ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਕੋਈ ਮੂਰਖ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐਡਵਾਰਡ ਬੈਲੀ ਨਾਂ ਦੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਐਨਾ ਸੈਰਾ ਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਹਿਬੂਬਾ ਨੂੰ ਸਾੜੇਵਸ, ਕਾਰ ਥੱਲੇ ਦੇ ਕੇ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਬਰਾਇਨ, ਬੈਨਟ ਨਾਂ ਦਾ ਆਦਮੀ ਈਰਖਾ ਤੋਂ ਐਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਸੀ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਸਾਂਡਰਾ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਦ ਹਨੀਮੂਨ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਥੱਪੜ ਕੱਢ ਮਾਰਿਆ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਮਰਦ ਵੱਲ ਕਿਉਂ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਵੀ ਮਰਦ ਉਹਦੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਂਡਰਾ ਦੀ ਪਿਟਾਈ ਕਰ ਦਿੰਦਾ। ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਵੇਲੇ ਜਦ ਸਾਂਡਰਾ ਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਸਾਂਡਰਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕੋਟ ਲੈ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਬਰਾਇਨ ਨੇ ਉਸ ਕੋਟ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਕੇ ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ। ਤਲਾਕ ਵੇਲੇ ਬਰਾਇਨ ਨੇ ਸਾੜੇ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਕਬੂਲਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, “ਮੈਂ ਇਹ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਬੱਸ ‘ਚ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਰਦ ਸਾਂਡਰਾ ਵੱਲ ਦੇਖੇ।” ਇਸ ਈਰਖਾ ਰੋਗ ਦੇ ਕੇਸ ਇਨ੍ਹੇ ਜ਼ਾਲਮ ਅਤੇ ਨਿਰਦਈ ਹਨ ਕਿ ਕਲੇਜਾ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਸਾੜੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਕਾਰ ਦ ਸਲੇਸਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਕਾਰ ਚਲਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਾਰ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਦਾ ਫਸਤਾ ਵੱਢਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਐਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਨੀਆਂ ਨੇ ਈਰਖਾਵਸ ਆਪਣੇ ਪਤੀਆਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਜਾਂ ਈਰਖਾ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਵਿੱਚ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਸੂਜਨ ਲੀਅ ਨਾਂ ਦੀ ਔਰਤ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤੀ ਦੇ ਬਿੱਡ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਅੱਗ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਦ ਉਹ ਘੂਕ ਸੁੱਤਾ ਪਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਜਲ ਕੇ ਰਾਖ ਹੋ ਗਿਆ। ਸੂਜਨ ਨੇ ਇਹ ਕੰਮ ਸਾੜੇਵਸ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀਤਾ। ਜਦ ਉਹਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹਦਾ ਪਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਔਰਤ ਨਾਲ ਗੁਲਾਸ਼ਰੇ ਉਡਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਐਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਹੁਤ ਲੰਬੀ ਹੈ।

ਇਸ ਜਲਨ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫਤ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਾਨ ਲੇਖਕ, ਸਾਇੰਸਦਾਨ, ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਚਰਚਿਤ ਕਵੀ ਸ਼ਿਵ ਕੁਮਾਰ ਬਟਾਲਵੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੇਡੀਉ ਪ੍ਰੋਡਿਊਸਰ ਨੇ ਜੋ ਖੁਦ ਇੱਕ ਕਵੀ ਸੀ, ਰੇਡੀਓ ਤੇ ਕਵਿਤਾ ਸੁਣਾਉਣ ਦਾ ਕਦੇ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਕਈ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖਕ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਫ਼ਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਲੇਖਕ ਦੀ ਰਚਨਾ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਛਾਪੀ ਗਈ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਲੇਖਕ ਹੋਣ ਦਾ ਭਰਮ ਪਾਲ ਰਹੇ ਅਤੇ ਨਕਸਲਵਾੜੀ ਲੇਖਕ ਕਵੀ ਕਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪਬਲਿਸ਼ਰ ਨੇ ਜਦ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ “ਜਾਅਲੀ ਦੁਨੀਆਂ” ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਉਹਨੇ ਬੜੇ ਘਟੀਆ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ। ਮੇਰੀ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮੈਨਸਟਰੀਮ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ 'ਚ ਛਪਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀ ਰਹਿ ਗਈ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਰੇਟ ਪੰਜਲ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਤੇ ਮੈਂ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਪੱਲਿਓਂ ਡਰੀਮ ਲੈਂਡ ਨਾਂ ਥੱਲੇ ਛਪਾਈ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਅਵਤਾਰ ਪਾਸ਼ ਇੰਗਲੈਂਡ ਆਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਮੇਰੀ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕਈ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਬਾਨੀ ਚੇਤੇ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੁੱਲ ਪਵੇਗਾ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਹਾਣੀਕਾਰ ਪ੍ਰੇਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਜਦ ਇੰਗਲੈਂਡ ਆਇਆ ਤਾਂ ‘ਜਾਅਲੀ ਦੁਨੀਆਂ’ ਪੜ੍ਹਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, “ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਹਾਂ ਕਿ ਵਲੈਤ ਦੇ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੋਟਿਸ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆ।” ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਰਣਜੀਤ ਧੀਰ ਅਤੇ ਕੇ. ਸੀ. ਮੋਹਣ ਨੇ ਮੇਰੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਿਖਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸਗੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕੇ. ਸੀ. ਮੋਹਣ ਨੇ ‘ਪੰਜਾਬ ਟਾਈਮਜ਼’ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਛਾਪਿਆ ਵੀ। ਜਦ ਵੀ ਕੁੱਝ ਲੇਖਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਵ ਨੂੰ ਸਿਰਫ “ਸਾੜੇ”, ਜਲਨ, ਈਰਖਾ ਦਾ ਨਾਂ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਰੇਡੀਉ, ਟੀ. ਵੀ. ਅਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ 'ਚ ਮੈਂ ਆਮ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਰੇਡੀਉ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰੋਜ਼ਟਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਬੰਦਾ ਬੜਾ ਸਾੜਾ ਕਰਦਾ ਕਿ ਡਾ. ਮਲੋਹਤਰਾ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਵਕਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੀ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੇਰੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? ਕੀ ਇਹ ਸਾੜਾ, ਜਲਨ ਜਾਂ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ? ਐਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਜਾਤੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕੋਝੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਚੱਲੀਆਂ। ਇਹ ਜਲਨ ਰੋਗੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਤੱਕ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਾਰਮਿਕ, ਗੁਣੀ ਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਦਯਾਵਾਨ ਇਨਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਢੋਂਗ ਰਚਦੇ ਹਨ।

ਇਤਿਹਾਸ ਗੁਆਹ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਰਾਜ ਚੌਹਾਨ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰਾਜਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਭਰਾ ਜੈ ਚੰਦ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਰਾਜ ਚੌਹਾਨ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨੇ ਮੁਹੰਮਦ ਗੌਰੀ ਨੂੰ ਆਪ ਸੌਂਦਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਿਥਵੀਰਾਜ ਚੌਹਾਨ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਜਲਨ ਦੀ ਔਰ ਨੇ ਇੱਕਲੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਰਾਜ ਚੌਹਾਨ ਨੂੰ ਹੀ ਤਬਾਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸਗੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਆਦਮੀ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਜ਼ੁਲਮ ਵਿੱਚ ਕੁਚਲੇ ਗਏ। ਇਹ ਸਭ ਈਰਖਾ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਬੇਇਲਾਜ ਸਮਝਦੀ ਰਹੀ ਪਰ ਵਿਆਨਾ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਈਰਖਾ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਹੋਰਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਝਮੇਲਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਡਰ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਘਟੀਆਪਣ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੈ। ਈਰਖਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦਾ ਰੁਤਬਾ, ਪੈਂਠ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਉਚਾਈ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀੜੇ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਲਨ, ਈਰਖਾ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਪਿਆਰ ਵਾਂਗ ਆਉਣੀ ਜਾਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਤਰੱਦਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਿਆਰ ਬੇਇਲਾਜ ਹੈ ਪਰ ਈਰਖਾ, ਜਲਨ, ਸਾੜੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਕਾਰਗਰ ਇਲਾਜ ਸਮੂਹਿਕ ਨੀਂਦ (ਹਿਪਨੋਟਿਜ਼ਮ) ਵਾਲਾ ਹੈ। ਹਿਪਨੋਟਿਜ਼ਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਰੋਲਾ ਫਰਾਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ “ਹਾਂ-ਪੱਖੀ” ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜੋ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਈਰਖਾ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਰੋਗ ਕਰਕੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੜਦਾ, ਬਲਦਾ ਅਤੇ ਕੁੜਦਾ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਮੰਨਣ ਵਿੱਚ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਇਸ “ਸਾੜਾ ਰੋਗ” ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਫਿਣਸੀਆਂ ਨਿੱਕਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਝੜਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਛੱਪਰ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗਾ ਵਾਲੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲਾ ਖਲਾਅ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਲਾਅ ਦਾ ਰੰਗ ਹਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਰਵੇ ਡੇਅ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਕੋਈ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਈਰਖਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਰਾ ਰੰਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਲਿਨ ਕਲੇਅਰਮੋਨਟ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਲਿਨ ਕਲੇਅਰਮੋਨਟ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢੰਗ ਅਪਣਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ, ਇੱਕ ਤਾਂ ਹੈ ਸਾਡੀ ਗਲਤ ਖਾਣ ਖੁਰਾਕ, ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਡੌਰਗਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ। ਦੂਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀਆਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਈਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲ ਲਈਏ ਕਿ ਜਦ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਸੋਚਾਈ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲਵਾਂ। ਗਲਿਨ ਨੇ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਰੀਰਕ (ਜਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਖਾਣ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਰਤਾਵ (ਯਾਨਿ ਕਿ ਸੰਤੁਲਤ ਨਜ਼ਰੀਆ) ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖੀਏ। ਅਸੀਂ ਖੁੱਦ ਆਪਣੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਆਪ ਹਾਂ। ਸਾੜਾ, ਜਲਨ, ਈਰਖਾ ਵਸ ਹੋ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨੁਕਸਾਨ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਕਿ ਸਭ ਲੋਕੀਂ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਵਰਤਾਵ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲੁਆਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਲੋਕ ਜਦ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਣ ਕਿ ਉਹ ਗਲਤ ਸਨ ਤਾਂ ਉਹ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਬਦੋਰਧੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ। ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹਰ ਪਲ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਾਂ ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਾਵ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਠੀਕ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੁਲਮ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਿਰਦਯਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਵਿੱਚ ਈਰਖਾ ਦਾ ਬੜਾ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹਨੂੰ ਮੰਨ ਕੇ ਇਹਦੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।

ਤੋਹਫਾ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਤਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਏ ਦਿਨ ਤੋਹਫੇ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁੱਝ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਤੇ ਵੀ ਤੋਹਫਿਆਂ ਦਾ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੋਹਫੇ ਦੇਣੇ ਅਤੇ ਲੈਣੇ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਵੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਵੀ ਤਾਂ ਹੈ। ਵੱਧੋਂ ਰੱਧੀ ਜਾਂ ਮੰਗਕੇ ਤੋਹਫਾ ਲੈਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਵਰਤਾਰੇ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਤੋਹਫੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਲਤੂ ਕੁੱਤਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਇਹਨੂੰ, “ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫਾ” ਕਿਹਾ। ਵਿਉਂਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਵੇਲੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਹਫੇ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤੀ। ਇੱਕ ਪਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਸਾਲ-ਗਿਰਾ ‘ਤੇ ਆਪਣੀ ਹੱਥੀਂ ਕਾਰਡ ਬਣਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਪਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤੋਹਫਾ ਉਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੀ।

ਹਰ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ‘ਤੇ “ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ” ਤੋਹਫਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸੁਨਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇੰਦਾਂ ਦੇ ਤੋਹਫੇ ਦੇਣੇ ਜਾਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?

ਇੰਦਾਂ ਸੋਚਣਾ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੋਹਫਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਿੰਦਾਂ ਦਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੋਹਫਾ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਤੋਹਫਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਉਦੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੋਹਫਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੋਹਫਾ ਦੇਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੋਹਫਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇ? ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੋਹਫਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ “ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ” ਹੈ, ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਤੋਹਫਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਤੋਹਫੇ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੇ?

ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਚੀਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫਾ ਹੋਵੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਤੋਹਫਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਣ। ਕਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫਾ ਮੰਨਦੇ

ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਤੋਹਫਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫਾ ਲੱਭਣਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਲਈ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫਾ ਲੱਭਣਾ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਓ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਗੈਰ ਕਰੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਉਹ ਤੋਹਫਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇ।

1. ਤੋਹਫਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ : ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੇ ਬੈਲਫਾਸਟ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 10-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੇਸਿੰਗ ਸਾਈਕਲ ਮਿਲਿਆ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫਾ ਸੀ। ਕਿਉਂ? ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ : “ਮੈਂ ਇਹ ਸਾਈਕਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੋਹਫਾ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਤੋਹਫੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤੋਹਫੇ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੇਗਾ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੌਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਹਤੇ-ਦੋਹਤੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਣ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਜੇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ-ਨਾ ਪਸੰਦ ਕੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਤੋਹਫਾ ਦੇ ਸਕੋਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।

2. ਤੋਹਫਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ : ਜੇ ਤੋਹਫਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਜਾਂ ਸਸਤੇ ਤੋਹਫੇ ਦੀ ਵੀ ਕਦਰ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਲਈਏ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੋਹਫਾ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਦਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ

ਮਿਲੇਗੀ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੱਸੇ ਤੋਹਫਾ ਦੇਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸ਼ਾਇਦ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ-ਨਾ ਪਸੰਦ ਦੱਸ ਦੇਣ, ਪਰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਕੀ ਹਨ। ਕੀ ਉਹ ਜਵਾਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਕੁਆਰਾ, ਵਿਆਹਿਆ ਜਾਂ ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੀਟਾਇਰਡ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ? ਫਿਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਿਆਂ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਹ ਜੇਹੇ ਤੋਹਫੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਤੋਹਫਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਉਹਨਾਂ ਵਰਗੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤੋਹਫਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਜੋ ਆਮ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਤੋਹਫਾ ਦੇ ਸਕੋਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।

3. ਸਹੀ ਸਮੇਂ : ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਗੱਲ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਢੁੱਕਦੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਜਿੰਦਾਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਂ ਢੁੱਕਵੇਂ ਮੌਕੇ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤੋਹਫਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਮੌਕੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਅਕਸਰ ਤੋਹਫੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਹਰ ਮੌਕੇ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੋਹਫਾ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਨਮ ਦਿਨ, ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇ ਗੰਢ ਜਾਂ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਤੇ ਵੀ ਤੋਹਫੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਢੁੱਕਵਾਂ ਤੋਹਫਾ ਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਕੇ ਤੇ ਤੋਹਫੇ ਦੇ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਤੋਹਫਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਔਰਤ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਕਿ ਉਹ ਆਦਮੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ, ਇਹ ਸੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੋਹਫਾ ਸਹੀ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੋਹਫੇ ਕਰਕੇ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੋਹਫਾ ਦੇਣ

ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

4. ਤੋਹਫਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਇਰਾਦੇ : ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੋਹਫਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਇਰਾਦੇ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਤੋਹਫਾ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੋਹਫਾ ਦੇਣ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਸਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਾਲ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮੌਕਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵਿੱਚ ਤੋਹਫੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤੋਹਫੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮਿਲੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਤੋਹਫਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ, ਕੰਮ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲੋਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਪਰਵਾਹ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੋਹਫਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਕੁੱਝ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਗਲਤੀਆਂ

ਇਹ ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਪੁੱਤਲਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਗਾਹੇ ਬਗਾਹੇ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗਲਤੀਆਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਤੇ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨੀਰਜ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ਨਾ ਦੀ ਧੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋਸ਼ਨਾ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਕੁੱਕ ਸੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੋ ਦੋਹਤਿਆਂ ਲਈ ਜਲਫਰੈਜ਼ੀ ਬਣਾਈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਪਸੰਦ ਖਾਣਾ ਸੀ।

ਸਾਰੇ ਜਣੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਤੇ ਬੈਠ ਗਏ। ਜੋਸ਼ਨਾ ਨੇ ਡੌਂਗਾ ਲਿਆ ਕੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖਿਆ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਉਸਨੇ ਡੌਂਗੇ ਦਾ ਢੱਕਣ ਚੁੱਕਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਦੇਖਕੇ ਹੈਰਾਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਨ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਡੌਂਗੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਸ਼ਿਮਲਾਂ ਮਿਰਚਾਂ ਹੀ ਸਨ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਹੈ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜੋਸ਼ਨਾ, ਜਲਫਰੈਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪਨੀਰ ਪਾਉਣਾ ਭੁੱਲ ਗਈ ਸੀ।

ਚਾਹੇ ਅਸੀਂ ਛੋਟੇ ਹੋਈਏ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਜਰਬੇਕਾਰ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਕੁੱਝ ਕਹਿ ਦੇਈਏ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰ ਦੇਈਏ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ, ਅਣਦੇਖੀ ਕਰ ਦੇਈਏ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਗਲਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਸਾਡੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਤਾਂ ਬਣਦੀ ਹੀ ਸੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਚਾਹੇ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ। ਤਾਂ ਕੀ ਉਦੋਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਗਲਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ? ਇੰਦਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਈਏ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਮੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਹੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇੰਦਾਂ ਕਰਨ ਤੇ ਅਕਸਰ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਸਮੱਸਿਆ ਓਦਾਂ ਦੀ ਓਦਾ ਹੀ ਬਣੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਦੋਸ਼ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ

ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੋਸ਼ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਵੀ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਦੌੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮੂਰਖ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਆਪਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਦੂਜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਮੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਫ਼ਾਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਉਸ ਤੋਂ ਮਾਫੀ ਮੰਗ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਂਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਉਂ ਨਾ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਝੂਠਾ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਤਣਾਅ ਹੀ ਵਧੇਗਾ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਰ ਉਲਝ ਜਾਵੇਗੀ। ਇੰਦਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਦਿਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ। ਕਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਸੂਲ ਤੇ ਚੱਲੀਏ, “ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਆਵੋ।” ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਛੋਟੀ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦੇਣ। ਸੋ ਕਿਉਂ ਨਾ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਆਉ।

ਇੱਕ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਗਲਤੀਆਂ, ਔਧੀ-ਅਧੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਗਲਤ ਰਾਇ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਕਦੇ-ਨਾ-ਕਦੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੀ ਹੈ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਿਹੜਾ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ-ਇਹ ਉਹਦੇ ਲਈ ਮੂਰਖਤਾਈ ਅਤੇ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਰੁੱਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਇਕਦਮ ਭੜਕਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਰਾਇ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਆਣੇ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ

ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਮੂਹਰਿਓਂ ਅਗਲਾ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਰਹੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਲਿਹਾਜ਼ ਦਿਖਾਓ। ਆਦਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹੌਲ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ, ਕਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪਿਆ ਹੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੰਭੀਰ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਗਲਤੀਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਸਮਝੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਦਇਆ ਜਾਂ ਸੰਜਮ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਨਰਮਾਈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਗੁਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਗੈਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਸੋਚੋ। ਹਾਸੇ ਮਜ਼ਾਕ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਲਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਗਲਤੀ ਹੋਣ ਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਾਂਗੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਸਮਝਦਾਰ ਬਣਾਂਗੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਸੀਂ ਨਾ ਤਾਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਸੋਚਾਂਗੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਗਲਤੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਦੋਸਤੀ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੀ ਜੋਸ਼ਨਾ ਜਿਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਦੀ ਗਲਤੀ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਕਿਰਕਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ? ਬਿਲੁਕਲ ਨਹੀਂ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਗੱਲ ਹਾਸੇ-ਮਜ਼ਾਕ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋਸ਼ਨਾ ਨੇ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਪਨੀਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਿਆ। ਕਾਫੀ ਸਾਲਾਂ ਬਾਦ, ਉਸ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਦੋਹਤਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿੱਸਾ ਸੁਣਾਇਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਨਾਨੇ-ਨਾਨੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਇਆ ਇਹ ਸਮਾਂ ਮਿੱਠੀ ਯਾਦ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਵੀ, ਇਹ ਕਿਹੜੀ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗਲਤੀ ਸੀ।

ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ

ਬੀ. ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਹਿੰਦੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਤਾਬਕ, “ਅੱਜ ਮਿਥਿਹਾਸਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭੂਤਾਂ, ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਅਤੇ ਨਾਗਿਨਾਂ ਚੁੜੇਲਾਂ ਵਾਲੇ ਨਾਟਕ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਫਿਲਮਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।” ਕਿਤਾਬਾਂ, ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਭੂਤਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਨ ਜਾਂ ਬੁੱਢੇ ਅਤੇ ਚੁੜੇਲਾਂ ਨੂੰ ਸੋਹਣੀਆਂ-ਮਨਮੋਹਣੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਖ਼ਬਾਰ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਟਾਈਮਜ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਕੁੱਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ 46 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਭਾਰਤੀ ਭੂਤਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲ ਦੀ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਮੁਤਾਬਕ ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 56 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕਲੋਡ ਫਿਸ਼ਰ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : “ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਚੇਲੇ-ਚਾਟਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭੂਤਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਤਾਂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ।”

ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਤ-ਪ੍ਰੇਤ ਵੱਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਤਾਂ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਤਾਂ, ਚੁੜੇਲਾਂ ਜਾਂ ਨਾਗਿਨਾਂ ਵਰਗੇ ਪਾਤਰ ਪਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ “ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ 25 ਤੋਂ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਭੂਤਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਤਾਂ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਤਾਂ, ਚੁੜੇਲਾਂ ਜਾਂ ਨਾਗਿਨਾਂ ਵਰਗੇ ਪਾਤਰ ਪਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ : “ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ 25 ਤੋਂ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਭੂਤਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਭੂਤਾਂ ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।” ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕ੍ਰਿਸਟਫਰ ਬੇਡਰ ਅਤੇ ਕਾਰਸਨ ਮੈਨਕਨ ਨੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਵੇ ਕੀਤੇ, “ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਕਿ 70 ਤੋਂ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਮਰੀਕੀ ਕਿਸੇ-ਨਾ-ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਦੂਗਰੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਗਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਐਹੋ ਜੇਹਾ ਲੰਬਾ ਚੌੜਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭੂਤਾਂ-ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ 90-95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ

ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਐਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਪਰਲੋਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਮਨਘੜਤ ਜਾਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਹੈ। ਮਹੂਰਤ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ, ਫਾਲ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਝਾੜ ਫੂਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਵਾਲੀ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਭੂਤ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਨਾਂ ਘਿਨਾਉਣਾ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਹੀ ਜਾਦੂਗਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦੇਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇ ਕੇ ਚਮਤਕਾਰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਜਾਦੂਗਰੀ ਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਦਿਲਚਸਪ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੈਲਪ ਯੂਥ ਸਰਵੇ 2014 ਮੁਤਾਬਕ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਦੂਗਰਨੀਆਂ ਨੂੰ ਬੜੇ ਹੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਜਾਦੂਗਰੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਵੱਧਣ ਲੱਗਾ ਹੈ।”

ਅਸਲੀ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਵਾਂਝਿਆਂ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਧੋਖਾ ਅਤੇ ਗੁਨਾਹ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਨਾਹ ਅਤੇ ਧੋਖਾ ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇ ਅੰਗ-ਅੰਗ 'ਚ ਵਾਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਜਾਦੂਗਰੀ ਦੀ ਚੀਰ ਫਾੜ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇਖਣਾ, ਜਾਦੂ-ਟੂਣੇ ਕਰਨੇ, ਚੇਲੇ-ਚਾਟਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਭੂਤ ਕੱਢਣੇ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਚੇਲੇ-ਚਾਟਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁਸ਼ਟ ਦੂਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭਵਿੱਖ ਜਾਨਣ ਲਈ ਟੇਵੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਫਾਲ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਦੂਗਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਜਾਦੂਗਰੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਹਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟੀ. ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਦੂਗਰੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਤੇ ਗਹਿਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਦਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਗੁਨਾਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦਾ ਖਲਵਾੜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਸਲ ਦਰ ਨਸਲ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਬਦਲੇ ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਭਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਲਈ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜੀਤੋ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ

ਦੱਸਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਟੈਰੇ ਕਾਰਡ ਪੜ੍ਹਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਟੁੱਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਲੱਗੀ।

ਜੀਤੋ ਨੂੰ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਪੈ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹਨੂੰ “ਰੱਬ” ਨੇ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਖਾਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਪਰ ਉਹਦਾ ਮਨ ਉਹਨੂੰ ਤੰਗ ਵੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਤਾਂ ਕਾਰਡ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਪਰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਜੀਤੋ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਸਨ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਵੱਡੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਮਨਘੜਤ, ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਧੋਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੇ ਇਸ ਕੰਮ ਤੋਂ ਤੋੜਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਮੇਸ਼ ਨੂੰ ਉਹ ਨਾਵਲ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਹਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਐਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜੋ ਕਾਲਪਨਿਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਜਾਦੂਗਰੀ ਅਤੇ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੇਰੀ ਇੱਛਾ ਵੱਧਦੀ ਗਈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਐਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਵੀ ਦੇਖਣ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਟੀ. ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਰਸਾਲੇ ਅਤੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵੀ ਉਹ ਪੜ੍ਹਦਾ ਜੇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਦ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਜੇਹਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਤਰਕ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਾ ਧੋਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਲਾ ਰਿਹਾਂ। ਮੈਂ ਫਿਰ ਐਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰਸਾਲੇ ਪੜ੍ਹਨੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਦਾਅਵੇਦਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਬਣਾ ਕੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਖਿਲਾਫ਼ ਜ਼ੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਜ਼ੁਰਮ ਨਸਲ-ਬ-ਦਰ-ਨਸਲ ਕਰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਚਾਹੇ ਉਹ ਵਿਕਸਤ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਜਾਦੂਗਰੀ, ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਭੂਤਾਂ, ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਪੁੱਛਣ ਦੱਸਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਗ, ਤਵੀਤ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਦਰੂਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਗੀਆਂ “ਫੋਕਸ” ਨਾਂ ਦੇ ਜਰਮਨ ਰਸਾਲੇ ਨੇ ਇੱਕ ਲੇਖ “ਲੈਪਟਾਪ ਤੇ ਇਬਲੀਸ” ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ : “ਇੰਟਰਨੈਟ ਕਰਕੇ ਜਾਦੂਗਰੀ ਅਤੇ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਆਪਾ ਧਾਪੀ ਅਤੇ ਦੌੜ ਭੱਜ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ

ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ, ਟੀ. ਵੀ. ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤੇਜ਼ੀਆਂ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਭੰਨਤੋੜ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਯੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਕਰਾਮਾਤੀ ਗੁਰ ਲੱਭ ਲੈਣ ਜੇਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਟਕਣ ਹੁਕ ਸਕੇ। ਇਸੇ ਆੜ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਏਜੰਟਾਂ ਦੇ ਵਸ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਲੋਕ ਹਿੰਤੂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਗਲਤ ਅਤੇ ਝੂਠ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸਰੂਫ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਰਾਜਗੱਦੀ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਲਤ ਕਈ ਧਰਮ ਵੀ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਦਾਰੇ ਹੁਣ ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਕਾਂਢਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਧੁੰਧਾਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਗਰ ਇਸ ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਤਾਬ, ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਚਲੀ ਹਰ ਗੱਲ ਤੇ ਯਕੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਦੁੱਖਾਂ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਡਿਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਹੈ। ਇਸ ਭਰਮ ਨੂੰ ਉਹ ਤੋੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਣਗੇ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਭਰਮਾਂ, ਅਕੀਦਿਆਂ ਅਤੇ ਯਕੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਲੋਚਨਾਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਤਰਕ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬੜਾ ਘੱਟ ਵਾਸਤਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਰੁੜ੍ਹਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਸੌਖਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਚਲਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਉਸ ਤੇ ਉਂਗਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿੜਕਣ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਮੋੜਦਾ। ਉਹ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੀਸੇ ਰੀਸ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਲੁੱਟ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਲਗਾਅ ਆਪਣੇ ਮਾਂ, ਬਾਪ, ਦਾਦੇ ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਬੜਾ ਸੰਘਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤ ਅਧੀਨ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹ ਜੇਹੜੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਵੇਂ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਸੋਚਣੀਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਇਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਅਗਾਹ ਦੀ ਲੜੀ ਅਤੇ

ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਵਜੂਦ ਅਤੇ ਸ਼ਨਾਖਤ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਿਆਨ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰੀਏ ?

ਜੋ ਵੀ ਸਾਡਾ ਵਰਤਾਵ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਵਰਤਾਵ ਦੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੀਆਂ ਕਈ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰਕ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਸੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਇਮੀ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਔਕੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਕੰਮ ਐਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ। ਆਉ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣੀਏ।

ਅਮਰੀਕ ਦਾ ਅਲਾਹਮ ਵੱਜਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਫਟਾਫਟ ਬੈੱਡ ਤੋਂ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੌੜਨ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਹਦੀ ਇਹ ਹੀ ਆਦਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਦੌੜਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੰਧ ਦੀ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਭਰੀ ਭੀਤੀ ਉਹ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਭੱਜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟਾਂ ਦਾ ਭਰਿਆ ਲਿਫਾਫਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚਾਕਲੇਟਾਂ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣ ਤੇ ਉਹ ਇੰਦਾਂ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਅਮਰੀਕ ਅਤੇ ਸੁਰੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਇੱਕੋ ਜੇਹੀ ਹੈ? ਉਹ ਜਾਣੇ-ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹਨ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀਏ? ਕੀ ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁੱਝ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ? ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਟੀਚਾ ਰੱਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਾਂਗਾ, ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂਗਾ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਢਾਂਗਾ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਪਿੱਛਾ ਛੁਡਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ। ਚਟਪਟੀਆਂ ਜਾਂ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਤਾਉਣਾ।

ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਪਿੱਛਾ ਛੁਡਾਉਣਾ ਐਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਈ ਸਿਆਣੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਕਿ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਠੰਡ ਵਿੱਚ ਰਜਾਈ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੜਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ ਪਰ ਨਿਕਲਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸੁਆਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇ? ਆਉ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵੱਲ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ।

1. **ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣਾ :** ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਰਾਤੋਂ-ਰਾਤ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, “ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਜਾਗਣਾ ਛੱਡ ਦੇਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਾਰੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ : ਸਹਿਜ ਪੱਕੇ ਸੋ ਪੀਠਾ ਹੋਇ ਅਤੇ ਨਮਰ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਮਰ ਇਨਸਾਨ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਕਿੰਨੇ ਸਮਾਂ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਯਕਦਮ, ਰਾਤੋਂ-ਰਾਤ ਸਭ ਕੁੱਝ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ-ਦੋ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਦੋ ਲਿਸਟਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੇਹੜੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਲਿਖੋ ਜੋਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ-ਦੋ ਆਦਤਾਂ ਲਿਖਕੇ ਹੀ ਨਾਂ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਸਗੋਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

2. ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੇਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੇਹੜੀਆਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

3. ਹਰ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਆਦਤਾਂ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਲਿਸਟਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਇੱਕ-ਦੋ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।

ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨਿਹਚਾ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਕੇਂਦਰਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਨੂੰ ਸੂਤਰਬੱਧ ਕਰਨਾ, ਇਸ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੈ। ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਅਪਣਾ ਕੇ ਫਟਾਫਟ ਬਦਲਾਅ ਕਰੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ

ਇੱਕ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੀਚਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ : ‘ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਤੋਂ ਆ ਕੇ ਮੈਂ ਇਕਦਮ ਟੀ. ਵੀ. ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗਾ।’ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅੰਤ ਉਸ ਦੇ ਆਰੰਭ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ।

2. ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ : ਤੁਸੀਂ ਟੀਚਾ ਰੱਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਖਾਓਗੇ ਪਰ ਆਇਸਕ੍ਰੀਮ ਦੇਖਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਲਾਰਾਂ ਟਪਕਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚੀ ਹੈ ਪਰ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਢੁੱਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਟਰੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਾੜ ਜਿੱਡਾ ਕੰਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਹੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮਝਦਾਰ ਤਾਂ ਬਿਪਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਲੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਭੋਲੇ ਅਗਾਹਾਂ ਵਧ ਕੇ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਦੇ ਹਨ। ਸਿਆਣਪ ਦੂਰ ਦੀ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਟੀਚੇ ਅਧੂਰੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਾਲੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾ ਸਕਾਂਗੇ। ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਵੀ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸੰਗੀ ਬੁੱਧਵਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਫਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ : ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਔਖਾ ਬਣਾਓ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਟਪਟਾ ਜਾਂ ਬਜ਼ਾਰੂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅੱਗੇ ਝੁੱਕਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਦੋਂ-ਜਹਿਦ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

- ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੌਖਾ ਬਣਾਓ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਜਾਓਗੇ, ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨਾਂ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੋਗੇ।

- ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਚੁਣੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਮਾਂ ਬਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਬਿਤਾਓ ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੋ-ਗਿਲੋ ਜੋ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਮੁਤਾਬਕ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ 21 ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਕੀਕਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੇਜ਼ਕਾਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਕੀ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਲੈ ਲਵੋ : ਮੰਨ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

- ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਹ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਦੂਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਤੀਸਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ਚੌਥੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਪੰਜਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਜ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲਈ ਹੈ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਿੰਮਤੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲਾ ਸੱਤ ਵਾਰੀ ਡਿੱਗ ਕੇ ਵੀ ਉੱਠ ਖੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਨੱਕ ਦੀ ਸੇਧੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਮੈਂ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋਹੜੀਆਂ ਮੇਰੇ ਅੱਗੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਦੂਰ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਅਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਡਿੱਗਦੇ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਉੱਠ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹਾਰ ਗਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ। ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਦਾ ਵੀ

ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ: ‘ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਮੇਰਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਹੁਕਮ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਮਨ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਚਲਾਇਆ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ? ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉਹੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?’ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਬਜਾਇ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਈ ਰੱਖੋਗੇ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੀ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਅਪਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਫਲ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਅਗਰ ਕੁੱਝ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਕੇਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਨ ਜੋਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਘਾਟਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਿਆਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਨਿਰਣਾ ਲੈ ਕੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਅਪਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕੀ ਕੀ ਕਰਾਂਗਾ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਆਪਣੇ ਅਧਸ਼ੁੱਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪੱਕੀ ਥਾਂ ਬਣਾ ਲਵੇ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ ਕਿ ਇਸ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਨੂੰ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਲ ਕਰਾਂਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਹਰਾਓ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਪਾਈ ਆਦਤ ਅਪਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਹ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲਿਸਟ ਵਾਲੀਆਂ ਬਾਕੀ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਸਿਰਜ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗੇ। ਸਾਡਾ ਮਨੋਬਲ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਰਤਾਵ ਵਿੱਚ ਵੀ ਠਹਿਰਾਵ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਡੀ ਨਵੀਆਂ ਅਪਣਾਈਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡਾ ਤਰੱਦਦ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਮਾਜ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਪੁਲਾਂਘ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਫਰ ਪਹਿਲੀ ਪੁਲਾਂਘ ਪੁੱਟਣ ਨਾਲ ਹੀ ਤਾਂ ਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਤਾਪ

“ਸਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਜੋਵਨ ਨੂੰ ਡਾਊਨ ਸਿਡ੍ਰੋਮ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਓ ਕਿ ਚੰਗੇ-ਭਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ 100 ਨਾਲ ਗੁਣਾਂ ਕਰੋ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।” ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਗੁਰਨਾਮ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਵਿਜੈ ਕੁਮਾਰੀ ਆਪਣੀ ਪੁੱਤਰਾਹੁਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : “ਰਾਹੁਲ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਅਸ਼ੋਕ ਤੇ ਖਿੰਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਝਗੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦਿਨ ਯਾਦ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਸੀ? ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਉਤਾਵਲੇ ਸੀ। ਪਰ ਗੁਰਨਾਮ ਅਤੇ ਵਿਜੈ ਕੁਮਾਰੀ ਵਰਗੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ? ਜੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਪਾਵੋਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਓ ਕੁੱਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਗੌਰ ਕਰੀਏ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਚੁਣੌਤੀ : ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੁਣ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਮੰਜੂ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : “ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਸੈਰੀਬਲ ਪਲਸੀ (ਦਿਮਾਗੀ ਅਧਰੰਗ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਾ ਆਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਸਿਰ ਤੇ ਕੋਈ ਪਹਾੜ ਡਿੱਗ ਪਿਆ ਹੋਵੇ।” ਕੁੱਝ ਮਾਪੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਲੀਨਾਂ ਜਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੀ ਸਾਲੀਨਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, “ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਭਾਵੇਂ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਸਨ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਡਾਊਨ ਸਿਡ੍ਰੋਮ ਨਾਲ ਸੰਬਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਦੇਖਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।”

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਦੁੱਖ-ਤਕਲੀਫਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰ, ਜਦੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਸ਼ੂਰਵਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੱਦੀ-ਪੁਸ਼ਤੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਵਾਤਾਵਰਣ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਸਲੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਖਾ ਲੱਗੇਗਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੁਰਨਾਮ ਅਤੇ ਵਿਜੈ ਕੁਮਾਰੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਸਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, “ਇਸ ਨਾਲ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੇ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਡਾਊਨ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਕੀ-ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਿਆ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪੁੱਤਰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਪੱਖੋਂ ਆਪ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੌਸਲਾ ਮਿਲਿਆ।”

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਮਿਲ ਕੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਓ। ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ “ਸਫਲ” ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਤਾਰੀਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋ।

ਦੂਸਰੀ ਚੁਣੌਤੀ : ਤੁਹਾਡੀ ਬਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਤਾਕਤ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰੀਨਾ ਨਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, “ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਸਪਾਈਨਾ ਬਫਿਡਾ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕੁੱਝ

ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੱਕੀ ਥੱਕੀ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਮੈਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਚੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੀ।”

ਤੀਸਰੀ ਚੁਣੌਤੀ : ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਰਮਾ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਜੋਧ ਨੂੰ ਮਸਕੂਲਰ ਡਿਸਟਰੋਫੀ (ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਰੋਗ) ਅਤੇ ਐਸਪਰਜਰ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਹੈ। ਉਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, “ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਲੰਘ ਰਹੀ ਹੈ।” ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰਸ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹਿਚਕਿਚਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਮੰਗੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲਵਰਕਰ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਮਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ “ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਮੰਗਦਿਆਂ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਦ ਦੂਸਰੇ ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।” ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਕਿਸੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੈਠ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਅਗਰ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਹਮਦਰਦ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਕਸਦ ਹੈ। ਪਾਏਦਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹੀ ਤੋੜ ਨਿਭਦੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿੱਚ ਪੈਟਰੋਲ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਕਤ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ। ਸ਼ਾਹਿਦ ਜਿਸ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਅਪਾਹਜ਼ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ ਚਲ-ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਪੈਰ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਪੈਰ ਹਨ।”

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਮਾਪੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਜਣਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਸ਼ੋਦਾ ਨਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : “ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।”

ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਬੀਮਾਰ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਾਸਮੀਨ ਦੇ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਇਬਰੋਸਿਸ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੰਨਦੀ ਹੈ : “ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਹੋਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ।” ਪਰ ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਮੈਂ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੁੱਝ ਹਮਦਰਦ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।”

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਆਪ ਤਜ਼ਰਬਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਕਦੋਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਸੌਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚੌਥੀ ਚਣੌਤੀ : ਇਹ ਵੀ ਚਣੌਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬੀਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਇਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਕੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਸਮਾਂ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚਣ ਕਿ ਮਾਪੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੀਮਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਰੁੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਹੁਲ ਨਾਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ : “ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਬੋਝ ਉਸਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਇਨ੍ਹੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰਾ ਆਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦਾ ਹਾਂ।”

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਰਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੀਤਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ “ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਮੁੰਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਦੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।”

ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਸੀਮ ਨਾਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਮੇਰੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਬੈਸ ਮਹਿਸੂਸ

ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਮਾਂ ਵੀ ਨਿਯਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।” ਕਈ ਜੋੜੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਹੁਤਾ ਬੰਧਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੋਨਿਕਾ ਅਤੇ ਅਨਿਲ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : “ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੁਸੀਨ ਪਲ ਉਹ ਸਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਠਿਆਂ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਸਨ।”

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ : ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਕਰਦਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਘੱਟੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੇ।

ਹੁਣ ਜਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਿਆਣਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਵਾਜਿਬ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਵਰਤਦੇ ਰਹੇ ਸੀ। ਹਰਕਿਰਤ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : “ਜਦੋਂ ਡੈਡੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਟੈਸਟ ਠੀਕ ਸਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖਿਆ, ਤਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਦੋ ਨਤੀਜੇ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਉਸ ਨੇ ਮਾਫੀ ਮੰਗੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ। ਡੈਡੀ ਹੁਣ ਠੀਕ ਹਨ। ਚੰਗਾ ਹੋਇਆ ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੇ।”

ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਕੌਲ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਸਿਰ-ਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰਕਿਰਤ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਵੀ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਉਪਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਦੇਸੀ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਆਲ ਵੀ ਲਿਖੋ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ

ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗਾ।

ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਨਾ ਮਾਰੀ ਜਾਓ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣ ਦਿਓ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖ ਲਓ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਕੁੱਝ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।

ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਗਲਤ ਅਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵੀ ਮੰਨਣ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਕੀ-ਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਚੁਕੰਨੇ ਰਹੋ। ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆਂ, ਸ਼ਾਇਦ ਮਰੀਜ਼ ਲਾਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਅਤੇ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਚੁਕੰਨੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਾਗਜ਼ ਪੱਤਰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਨੇ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਜੋ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੋ। ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਲਾਜ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲੋ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜੋ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕਾਗਜ਼ ਪੱਤਰ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਉਹ ਪੂਰੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹੋਣ। ਨਾਲੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ।

ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ ਸਗੋਂ ਪਹਿਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਚੰਗੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਅਤੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਚੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾਂ

ਸੁਧਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਡਾਕਟਰ-ਨਰਸਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਣਾਅ ਭਰੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਓ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਕਦਰ ਦਿਖਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ। ਕਦਰਦਾਨੀ ਦਿਖਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁੱਝ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵੱਸ ਹੈ, ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਅੰਜੂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਔਰਤ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਫਿਜ਼ਿਥੈਰਾਪਿਸਟ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਸਾਲ 2007 ਵਿੱਚ ਉਹ ਥੱਕੀ ਥੱਕੀ ਰਹਿਣ ਲੱਗੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਮੈਂ ਕਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਗਈ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੀਆਂ। ਪਰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਾ ਪਿਆ।” ਆਖਰਕਾਰ ਉਸ ਨੇ ਐਮ. ਆਰ. ਆਈ. ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਇਆ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਟਿਊਮਰ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਝਟਕਾ ਲੱਗਾ। ਮੈਂ ਯਕੀਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀ ਕਿ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮੇਰੀ ਜਾਨ ਦੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਸੀ। ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਆਈ. ਸੀ. ਯੂ. ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਿਲ ਤੱਕ ਨਾ ਸਕੀ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਛੱਤ ਵੱਲ ਤੱਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਹਰ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਲਾਚਾਰ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਆਈ. ਸੀ. ਯੂ. ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਬੜੀ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉੱਥੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਲਾਰਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਰ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਚੀਕ-ਚਿਹਾੜੇ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਦਾਂ ਲੱਗਾ ਕਿ ਹਰ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੀ ਦਰਦ ਸੀ।

ਅੱਜ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੁਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੈਂ ਇਕੱਲੀ ਵੀ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਦੋ-ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਾਰਨ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜੇਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਮਾਗ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਦਵਾ ਹੈ ਪਰ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ, ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾਂ ਵਾਲੀ ਨਜ਼ਰ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅੰਜੂ ਯਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ : “ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ

ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਜੋ ਮੇਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਛੱਡ ਦੇਵਾਂ। ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਗਲਤ ਖਿਆਲ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਲੱਗੀ ਰਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।”

ਜੇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਸੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋਹਨਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਾਡੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਮਾੜੀ ਹੈ।

ਇਕੱਲਾਪਣ

ਰੀਮਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : ਮੇਰੀਆਂ ਦੋ ਸਹੇਲੀਆਂ ਸਨ ਜੋ ਇਕੱਠੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪੁੱਛਦੀਆਂ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਿੰਨਾਂ ਮਜ਼੍ਹੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤਾਇਆ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦੇ ਘਰ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਫੋਨ ਚੁੱਕਿਆ। ਦੂਜੀ ਸਹੇਲੀ ਵੀ ਉਥੇ ਈ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਪਿੱਛੇ ਉਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਹਾਸਾ-ਮਖੌਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸੁਣ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੁਣ ਸਕਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੀ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਦੇ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਕਦੇ-ਨਾ-ਕਦੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਦਾ ਇਕੱਲਾ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਦੋਸਤ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 24 ਘੰਟੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਜਿਗਰੀ ਦੋਸਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।

ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲਾਪਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ 148 ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੱਲ ਵੱਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ “ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ” ਅਤੇ ਇਹ “ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 15 ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।”

ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲੇਪਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕੱਲੇਪਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਹੱਥ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੀਤ ਨਾਂ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਕਿ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਵਿਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।” ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਗਰਜ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਲਕੋਅ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਦੋਸਤੀ ਦੀ ਆੜ

ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਵੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੂਨਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਫੇਸਬੁੱਕ ਜਾਂ ਵਟਸ ਅਪ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਮਿੱਥਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਦਰਸ਼ ਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲੜਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਮੈਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸੈਂਕੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਪਰ ਇੰਦਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਰਾ ਇਕੱਲਾਪਣ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।” ਬਲਜੀਤ ਨਾਂ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣੇ ਚਾਹ-ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਆਪੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸਾਗ-ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਚਾਹ-ਪਾਣੀ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਪਰ ਪੇਟ ਭਰਨ ਲਈ ਸਾਗ-ਰੋਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।”

ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਚੁਸਤੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ, ਬਾਕੀ ਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਫਲਾਣੇ ਨੂੰ ਵਿਆਹ, ਪਾਰਟੀ ਆਦਿ ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦਣਾ ਅਤੇ ਕਈ ਲਾਈ ਲੱਗ, ਮੂਰਖ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਸਤੀਆਂ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੁਸਤ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਹੈਂਕੜ, ਅਖੌਤੀ ਵੱਡਾ-ਪਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਈ ਦੇ ਨੱਕੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉੱਜੜ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਕੇ ਰਹੇ। ਪਰ ਅਣਖ ਅਤੇ ਦਿਲ-ਗੁਰਦੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ੋਹਦਿਆਂ ਦੀ ਈਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਨ ਨਾਲ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾਕਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਬੜੀ ਸੋਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ “ਇਕੱਲਾ ਤਾਂ ਰੁੱਖ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।” ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਜ਼ਾ-ਜ਼ਾਫਤਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਭੇਜਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜ ਨਾਲੋਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਵੀ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਵਰਤਾਵ ਕਰਕੇ ਇਕੱਲੇ ਕੈਦੀ ਨੂੰ ਇਕ ਕੋਠੜੀ ਵਿਚ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਹਾਨ ਫਿਲਾਸਫਰ ਬਰਟਰੰਡ ਰਸਲ ਇਸ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ, “ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਦੁੱਖ” ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਇਕੱਲੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਹਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਕੱਲਤਾ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਭਾਅ ਚਿੜਚੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ, ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ, ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧਣਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਬਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਘੋਰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਵਲ ਵੀ ਰੁਝਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਸ ਇਕੱਲੇਪਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ?

ਸਾਨੂੰ ਐਵੇਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਦਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਦੇਖਦੇ ਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਦੋ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸੋਦਿਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਾਜਬ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਸੋਦਿਆ ਗਿਆ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਐਵੇਂ ਗਲਤ ਸੋਚੀ ਜਾਣਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੋਦਿਆ ਗਿਆ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ।

ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਅ-ਚੜਾਅ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ, “ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੋਦਦਾ” ਜਾਂ “ਸਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ-ਪਰ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।” ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨ-ਘੜਤ ਗੱਲਾਂ ਬਣਾਈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀ ਦਲਦਲ ਵਿਚ ਹੋਰ ਖੁੰਭਦੇ ਜਾਵੋਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਵਿਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ-ਗਿਲਦੇ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 21 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਨਤਾਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਜਿਗਰੀ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਦੀ ਉਮਰ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਾਤੀ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬੜਾ ਕੁੱਝ ਸਿੱਖਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ, ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਤਰਾਵਾਂ ਚੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੰਢਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਆਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਪਰਪੱਕਤਾ ਆ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਗਰੀਬ ਜਾਂ ਦੁੱਖੀ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਖੁਸ਼ ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗੀ ਦੋਸਤੀ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਖੇਡਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਜੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਨਹੀਂ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜਦ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕ ਰਾਹੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ

ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ “ਇਹ ਦੋਸਤ” ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।”

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਲੜਕੇ ਜਾਂ ਲੜਕੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਗ਼ੈਰਜਾਤ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਧਰਮ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿਚ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਬਾਕੀ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਛੇਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਉਹਨੂੰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਧਰਮ, ਸਿਆਸਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ, ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਇਕੱਲਤਾ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਜੇਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਸਮਲਿੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਸੰਤਾਪ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਜੇਹਨਾਂ ਦਾ ਘਰਵਾਲਾ ਜਾਂ ਘਰਵਾਲੀ ਸਾਥ ਛੱਡ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿਚ ਸੱਦਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚਲ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਮੁਥਾਜ ਲੋਕ ਇਸ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪ ਕਿਤੇ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਬਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰਾ, ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਐਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੀ ਹਰ ਪਲ ਲੋੜ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਵੀ ਕਈ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਉਹਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਅੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਦਿਲ ਚੀਰਵੇ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਫਰ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਜੀਅ ਕੇ ਕੀ ਲੈਣਾ? ਬਸ ਫਿਰ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਸੋਚਾਂ ਵਿਚ ਡੁੱਬਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਵੀ ਅਪਾਹਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਭੋਗਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਅਪਾਹਜ਼ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਮਨ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਹਨੂੰ ਗਲਤ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਰਿਹਾ। ਐਹੋ ਜੇਹੀ ਹਾਲਤ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਉਲਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਵਾਰੇ ਉਹ ਝੂਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਤ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲਾ ਹੁਣ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ, ਬੱਚੀ ਗੋਦ ਹੀ ਲੈ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਕੁੱਝ ਉਹ ਮਾਂ

ਬਾਪ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ-ਪੁੱਤ, ਢਲਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੁੱਟ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਹੜੇ ਪੁੱਤਾਂ ਅਤੇ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ ਲਿਟਾਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਬਸ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਲ ਪਲ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਵਲ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਮਿਲਣ ਆ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਹੀ ਨੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪੁੱਤ ਨੇ ਬਾਪ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਲਤਾ ਤੋਂ ਬੇਖਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਹਨਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਬਿਤਾਈ, ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਸਾਂਝੇ ਹੰਢਾਏ ਸਨ, ਹੁਣ ਆਖਰੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਆਦਮੀ ਦੀ ਘਰਵਾਲੀ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਥ ਛੱਡ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਜਿਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਆਦਮੀ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਔਰਤ ਦੇ ਆਸਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਬਣਾਉਣ, ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਘਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਉਹ ਜਾਣੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਧੀਆਂ-ਪੁੱਤਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਔਰਤ। ਆਦਮੀ ਇਸ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਸਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਗੋਰੇ ਗੋਰੀਆਂ ਨੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੌਂਕ ਪਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁਝਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕੁੱਤਾ ਜਾਂ ਬਿਲੀ ਰੱਖ ਕੇ ਮਨ ਲਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਬਹੁਤੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਢੁੱਕਦੀਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਬਸ ਧਾਰਮਿਕ ਅਦਾਰੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਸੈਂਟਰ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਥੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਣੀ ਪਰਵਾਣੀ ਬੜੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਉਥੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਇਸ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਭੋਗਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਅੱਧਖੜ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੇਹਨਾਂ ਦਾ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤਲਾਕ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਐਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫਿਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਰਹਿ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਇਸ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਵੈਸੇ ਵੀ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਿਦਤ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀ ਲੜਕੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਭੋਗਿਆ। ਆਦਮੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਬੋਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਕੱਲਤਾ ਦਾ ਸੰਤਾਪ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।

ਮੁਨੀਸ਼ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਦੂਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕ ਮਹੀਨੇ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਉਥੇ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੀ ਲੰਬੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਸ਼ਰੂਫ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਸਾਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ, ਵਰਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਿਆਂ ਵਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ-ਭਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਥੋੜੇ ਪਲਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਦੋਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜਦ ਦੂਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੇਖਕ, ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਕ ਲੋਕਾਂ ਇਸ ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਸਾਰਥਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਥ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਇਸ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਇਕ ਸਰਾਪ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਰਦਾਨ ਵਿਚ ਵੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਵਸ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਗਉ ਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਸਲਾ

ਭਾਰਤ ਖੇਤੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੇਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਲਈ ਆਮ ਕਰਕੇ ਬਲਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਹੁਣ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਲਦਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਟ੍ਰੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਟਿਊਬਵੈਲਾਂ ਨੇ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਰੀਬ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਬਲਦਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਪੁਰਾਣੀ ਰੀਤ ਮੁਤਾਬਕ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਗਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਗਾਂ, ਬਲਦਾਂ ਅਤੇ ਵੱਛਿਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਘਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ, ਧਾਰਮਿਕ ਹੈ। ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿਚ ਗਉ ਨਾਲ ਕੀ ਕੁੱਝ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਇਕ ਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਦਾ ਗਉਆਂ ਨਾਲ ਖਾਸ ਸਬੰਧ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਪੰਡਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅਤੇ ਕਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨੇ ਗਾਂ ਦੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਵੱਡੀ ਥਾਂ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀ ਰੀਤ ਨੂੰ ਐਨੀ ਜਲਦੀ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਦ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੀ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਜੋਰਾਂ ਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਟੀ. ਵੀ. ਰੇਡੀਉ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹਿੰਦੂ-ਰੱਖਿਅਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਲ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਖੁੰਬਾਂ ਵਾਂਗ ਉੱਗ ਪਏ ਹਨ।

ਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇਣਾ ਇਕ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਕਰਕੇ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੀ ਰੰਗਤ ਹੈ। ਸਤਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਗੰਗਾ ਨਦੀ ਨੂੰ ਵੀ ਗੰਗਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂ ਗੰਗਾ ਮਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਲਈ ਪਾਣੀ ਗੰਗਾ ਨਦੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਨ ਬਾਦ ਹਿੰਦੂ ਲੋਕ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ) ਆਪਣੇ ਅਸਤ ਗੰਗਾ ਨਦੀ ਵਿਚ ਰੋੜਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਕਾਇਮੀ ਕਰਕੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ : “ਪਵਣ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ, ਮਾਤਾ ਧਰਤ ਮਹਤੁ” ਦੇਸ਼ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਵੀ “ਭਾਰਤ ਮਾਤਾ” ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਿੱਤ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਲਕਾਂ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਮਦਰਲੈਂਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੀ ਇਤਰਾਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਪਰ ਜਦ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਰੰਗਤ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿਆਸੀ ਸ਼ਹਿ ਤੇ ਹੈਂਕੜਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਲਿਤਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਹਿੰਦੂਆਂ, ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਤੇ ਹਮਲੇ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖਿਲਵਾੜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਰੋਸ ਉੱਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਸ ਉੱਠਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ : ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਕੰਮਾਂ

ਦੀ ਵੰਡ ਜਾਤਾਂ ਪਾਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਅੱਜ ਵੀ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹੈ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਮਰਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ, ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਅਤੇ ਮੈਲੇ ਢੋਣ ਦਾ ਕੰਮ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਬੋਧਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਲਿਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਗੁਲਾਮੀ ਅਤੇ ਕਹਿਰ ਦਾ ਫੰਦਾ ਦਲਿਤਾਂ ਦੇ ਪਾਇਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵਾਂਝਿਆ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਫਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਉਹਨੇ ਦੇ ਪੱਲੇ ਹੀ ਪਿਆ ਹੈ। ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਕੋਈ ਪਸ਼ੂ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਚਮੜੀ ਲਾਹੁਣ ਦਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੁੱਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਤਕ ਦਾ ਕੰਮ ਇਹ ਦਲਿਤ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮਾਸ ਵੇਚਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮੁਸਲਿਮ ਵਸੋਂ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਇਤਰਾਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਦਲਿਤ ਅਤੇ ਮੁਸਲਿਮ ਗਾਂ, ਵੱਛਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਰਨ ਬਾਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਕਿਉਂ ਲਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਸ ਕਿਉਂ ਵੇਚਿਆ ਅਤੇ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਆਲ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਇਹ ਕੰਮ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ? ਕੀ ਇਹ ਹਿੰਦੂ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ? ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਦਲਿਤਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸਲਿਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਵੀ ਸੁਆਲ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮੈਲਾ ਢੋਣ, ਗੰਦਗੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਦਲਿਤ ਲੋਕ ਤਿਆਰ ਹਨ? ਜੇ ਜੁਆਬ ਨਾਂਹ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਸਰਾਸਰ ਧੱਕਾ ਅਤੇ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਗਰੀਬ-ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਨਾਂ ਥੱਲੇ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹਾਨਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਇਕ ਜਾਤ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਅਤਰਕਸ਼ੀਲ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸੁਆਲ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਾਤੀ ਸਫ਼ਾਈ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦਲਿਤਾਂ ਤੋਂ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਜੀਵ ਜੋ ਖਾਂਦਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਚਿਆ ਮਾਲ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਤਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਕੰਮ ਗੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਅਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਅਖੌਤੀ ਉੱਚੀ ਨੀਵੀਂ ਜਾਤ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧਰਮਾਂ ਵਾਲੇ ਇਹ ਕੰਮ ਦਿਨ ਰਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਠੁੱਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਗਾਂਈਆਂ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਗੰਦਮੰਦ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਫਾਫੇ ਖਾਂਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਉਹ ਥਾਂ ਥਾਂ ਗੋਹਾ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਭੁੱਖਣ ਭਾਣੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਡੰਡੇ ਖਾਂਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੋ ਕੇ, ਵਾੜੇ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਫਿਰ ਦੁੱਧ ਵੇਲੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਅਗਰ ਉਹ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਅਸਮੱਰਥ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵਾੜੇ ਵਿਚੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁੱਚੜਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਕੀ ਐਹੋ ਜੇਹਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ

ਰੁਤਬੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗਾਂਏਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਇਸ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਛਿੱਕੇ ਟੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਪੈਰ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਖੀਦਣੀ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਇਹ ਜੁੱਤੀ ਵਾਲਾ ਚਮੜਾ ਗਾਂ ਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੱਝ ਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਦਾ।

ਦੋਹਰੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਵੈਸੇ ਈ ਸਾਡੀ ਝੰਡੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਰਾਬਰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਅਸੀਂ ਆਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਰੰਗ, ਜਾਤ, ਲਿੰਗ, ਕਾਮ-ਬਿਰਤੀ ਆਦਿ ਤੇ ਅਸੀਂ ਨਫ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰਿਆਂ ਭਰਿਆ ਵਰਤਾਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੁੰਭ ਦੇ ਮੇਲੇ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁੱਢੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਨਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਾਵਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਗੰਗਾ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲੀ ਨਦੀ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ, ਮਲਮੂਤਰ, ਲਾਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਨਾਲ ਪਲੀਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸੁਆਲ ਇਹ ਵੀ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਂਏਆਂ ਦਾ ਮਾਸ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਰਮਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਕੌਣ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫਾ ਕਮਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੁਆਲ ਇਹ ਵੀ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਗੋਰਿਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੈਂਕੜੇ ਵਰ੍ਹੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੇ ਰਾਜ ਵੇਲੇ ਇਹ ਗਾਂ-ਰੱਖਿਅਕ ਹਿੰਦੂ ਕਿੱਥੇ ਸਨ? ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮਾਸ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚੰਮ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਬੈਗ ਅਤੇ ਸੂਟਕੇਸ ਆਦਿ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਗਾਂ-ਰੱਖਿਅਕ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੁਲਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧ ਤੋੜ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਕਾਰ ਤਾਂ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਘੋੜੇ ਦਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਪੱਛਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਤਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਲੜਾਈਆਂ, ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਸ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹਮਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏ।

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਦਾ ਪਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਿਆਸੀ ਰੰਗਤ ਦੇ ਕੇ ਜ਼ੁਲਮ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਜਿਬ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਮਸਲੇ ਤੇ ਬਰਾਬਰਤਾ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਲੜ ਰਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕਮੁੱਠ ਹੋਕੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਹੁ-ਗਿਣਤੀ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਮਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਮੰਨੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕ ਬਰਾਬਰਤਾ ਦਾ ਸਲੂਕ ਨਾ ਮਾਨਣ, ਉਸ ਮੁਲਕ ਨੂੰ ਸੱਭਿਅਕ ਹੋਣ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਅੱਜ 2016 ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਮੁਲਕ ਨੂੰ ਸ਼ੋਭਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਕਿ ਗਾਂ-ਰੱਖਿਆ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈ ਕੇ ਦਲਿਤਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

ਅਪਰਾਧ

ਹੁਣ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਆਮ ਜੇਹੀ ਗੱਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਇਕ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਜੱਜ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਇਕ-ਨਾ-ਇਕ ਦਿਨ ਸਾਰੇ ਜਣੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਗੇ।” ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਕੱਟੜਪੰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹਰ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੰਬ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਸੂਮ ਲੋਕ ਜਾਨਾਂ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਪੁਲੀਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਬਣ ਸਕੋ।

ਅਪਰਾਧ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ ਜਾਨ-ਮਾਲ ਦਾ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤੀ ਪੀੜਾਂ ਵੀ ਸਹਿਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਓ ਆਪਾਂ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਲੁੱਟਮਾਰ ਵਾਲਾ ਅਪਰਾਧ : ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਡਰਾ-ਧਮਕਾ ਕੇ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰ, ਗਹਿਣੇ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਖੋਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲੁੱਟਮਾਰ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕੰਮ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਕਈ ਚੋਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕ ਵਕੀਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ-ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਪਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਹੋਇਆ, ਉਹਦਾ ਅਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੋਰ ਮੌਕਾ ਭਾਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਭੋਲੇ ਭਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੀਏ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ

ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੀਏ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤ ਨਾ ਗੁਆਓ। ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇਕ ਇਨਸਾਈਕਲੋਪੀਡੀਆ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਭਾਂਪ ਸਕਦਾ ਹੈ।”

ਸੋ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਨਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲੇ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਨਕਦੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਲੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਲੀਮੀ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਵਿਚ ਹੀ ਸਿਆਣਪ ਹੈ। ਦਿਖਾਵੇ ਵਿਚ ਕੋਝਾਪਨ ਅਤੇ ਹੋਛਾਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਰ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਨਕਦੀ, ਗਹਿਣਿਆਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਆਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਰੋਣਾ ਰੋ ਕੇ ਕੁੱਝ ਦਯਾਵਾਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਕਈ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਕੇਸ ਵੀ ਦੇਖਣ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫਸਰਾਂ ਦਾ ਨਕਾਬ ਪਾਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੁੱਟਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਗੈਸ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਮੀਟਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੂਨਾ ਲਾ ਗਏ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੋਰ, ਪੁਲੀਸ ਦੀਆਂ ਵਰਦੀਆਂ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਭਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੁੱਟਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਖਰੂਦੀ ਗੱਭਰੂਆਂ ਨੇ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਔਰਤ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਖੋਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਸ਼ ਪੈਸੇ ਲਏ ਹਨ।

ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਮੂਰਖ ਦੀ ਚਾਲ ਉਹਦੀ ਆਪਣੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਹੈ ਪਰ ਬੁੱਧਵਾਨ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਥੇ ਦੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਾਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਡਰਿੰਕ ਦੀ ਆਫਰ ਕਬੂਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਡਰਿੰਕ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮਤੇ ਕੋਈ ਡਰੱਗ ਦੀ ਗੋਲੀ ਡਰਿੰਕ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਲੋਕਲ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਵੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੁਲਕ ਦੇ ਹੋਮਆਫਿਸ ਦੀ ਵੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਅਦਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਠੀਕ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਥੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਥੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਾਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਖਰਮਸਤੀਆਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਅਸ਼ਲੀਲ ਕਿਸਮ ਦੀ ਛੇੜਖਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸ਼ਲੀਲ ਛੇੜਖਾਨੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜਾਂ ਡਰਾ ਧਮਕਾ ਕੇ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਕਰਨੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਕ ਸੁਨੀਤਾ ਨਾਂ ਦੀ ਲੜਕੀ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਪੈਦਲ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਪਰ ਇਕ ਸ਼ਾਮ ਮੈਂ ਇੰਨ੍ਹੀ ਥੱਕੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਟੈਕਸੀ ਕਰ ਲਈ। ਡਰਾਈਵਰ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਕ ਸੁਨ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਲੈ ਗਿਆ ਜਿਥੇ ਉਹਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਮੇਰੇ ਵਲ ਵਧਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਭੱਜ ਗਈ। ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਅੱਜ ਵੀ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਗਏ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਇਹ ਪੱਕੀ ਧਾਰ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁੜ ਕਦੇ ਇੰਡੀਆ ਵਲ ਮੁੜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਇਕ ਮੋਹਣੀ ਨਾਂ ਦੀ ਔਰਤ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋਇਆ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ: “ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਓਦੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਉਮਰ ਭਰ ਦਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।” ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈ ਔਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਕਸੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਲਾਤਕਾਰੀ ਦਾ।

ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਕੈਰੋਲਾਇਨਾ ਦਾ ਪੁਲਸ ਡੀਪਾਰਟਮੈਂਟ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ : “ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਠੀਕ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਉੱਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਇਨਸਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ ਕਰਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਰੁੱਕੋ ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸੁਣੋ।” ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਅਸ਼ਲੀਲ ਛੇੜਖਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਭੇੜੀਏ ਵਾਂਗ ਤਾਕ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਣ। ਇਸ ਲਈ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਨਿਹਾਰ ਕੇ ਸਦਾ ਚੌਕਸ ਰਹੋ। ਫੌਰਨ ਕਦਮ ਉਠਾਓ। ਚੀਕਾਂ ਮਾਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੋਸ਼ੀ ਤੜਫ ਉੱਠੇ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਭੱਜ ਜਾਓ

ਅਤੇ ਯਕਦਮ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ। ਕੰਗਫੂ ਅਤੇ ਕਰਾਟੀ ਸਿੱਖੀ ਵੀ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਲਾਰਮ ਅਤੇ ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਗਲਤ ਮਤਲਬ ਨਾ ਕੱਢੇ।

ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੌਕਰੀ ਪੇਸ਼ੇ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਹਿੰਦਰ ਨੂੰ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਦਾ ਭੁੱਲ ਪੈ ਗਿਆ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਮੈਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਗੇਮ ਖੇਡਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।” ਜਦੋਂ ਕਿ ਰਣਜੀਤ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ, ਫੇਸਬੁੱਕ ਵਗੈਰਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇਗਾ। ਪਰ ਉਹ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 40 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਰੋਕ ਸਕਿਆ। ਮਹਿੰਦਰ ਅਤੇ ਰਣਜੀਤ ਨੌਜਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਮਹਿੰਦਰ ਦੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਚਾਰ ਬੱਚੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਣਜੀਤ 49 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹਿੰਦਰ ਅਤੇ ਰਣਜੀਤ ਵਾਂਗ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ 20 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਨਿਤਾਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਮੈਨੂੰ ਇੰਦਾਂ ਕਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਪਰ ਮੇਰਾ ਫੋਨ ਹੀ ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਫੋਨ ਤੇ ਸਿਗਨਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿਚ-ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮੈਸੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਬੇਵਕੂਫ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।” ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਫੇਸ-ਬੁੱਕ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਪਤਾ ਦੱਸ ਕੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਚੋਰੀਆਂ ਕਰਵਾ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਸਾਰੀ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਮੈਸੇਜ਼ ਅਤੇ ਅਪਡੇਟਸ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਇਲ ਜਾਂ ਟੇਬਲਟਸ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਭੁੱਲ ਪੈਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੁੱਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ “ਭੁੱਲ ਪੈਣਾ” ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਹਿਚਕਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਰਵੱਈਏ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਇਨ੍ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਜੇਕਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕਰਕੇ ਕਈਆਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਾੜ ਪੈ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, 20 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਰਿੱਤੂ ਦੁੱਖੀ ਮਨ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਜੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੇਰੀ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਈ-ਮੇਲਾਂ ਭੇਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਫੋਨ ਤੇ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਜੀ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ।” ਇਹ ਗੱਲ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਢੁੱਕਦੀ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਐਹੋ ਜਿਹਾ ਵਰਤਾਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੇਹਨੂੰ ਵਟਸਅਪ, ਸੰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਪੀਡੋਫਾਇਲ (Paedophiles) ਆਪਣੀ ਘੱਟ ਉਮਰਾਂ ਦਸ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਲਵਾੜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਈਬਰ ਬੁਲੀਇੰਗ ਵੀ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ :

- ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਭੜਕ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਚੀਜ਼ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ?
- ਮੈਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਜ਼ਿੰਨਾਂ ਸਮਾਂ ਮਿਥਿਆ ਹੈ, ਕੀ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਸਿਜ਼ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦਾ?
- ਕੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਰਤਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ? ਕੀ ਮੇਰੇ ਜੁਆਬ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਗੇ? ਕਿਤੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਵਿਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਫਸਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ?

ਜੇਕਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ “ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ” ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿੰਨੀ ਹੀ ਚੰਗੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜ਼ਨਿਸ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਤੇ ਪੱਕੇ ਰਹੋ। ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਪਰਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਿਚਕਚਾਓ ਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਦਿਮਾਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਹਨ।

ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਥਰ-ਉਥਰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਇਸ ਨਾਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਵਧੇਗਾ। ਪਰ ਸ਼ੌਂਕ ਨੂੰ

ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰੋ ਕਿ ਅਣਭੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀ ਇਸ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਰਾਹੀਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜ਼ੁਰਮ ਵਿਚ ਨਾ ਫੁਸਲਾ ਲੈਣ।

ਇਕ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸੰਗੀਨ ਜ਼ੁਰਮ ਜੋ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ! ਸਾਈਬਰ ਕ੍ਰਾਇਮ। ਸਾਈਬਰ ਕ੍ਰਾਇਮ ਅਜਿਹਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ ਜੋ ਆਨਲਾਇਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਟੈਕਸ ਫਰਾਡ, ਵੈਲਫੇਅਰ ਫਰਾਡ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਫਰਾਡ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਭੇਜਣੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਫਰਾਡ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੁੱਗਣੇ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਲਚ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਨ-ਲਾਇਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਿਲਾਮੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਨੰਗੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਭੇਜਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਈਬਰ ਕ੍ਰਾਇਮ ਕਰਕੇ ਹਰਜਾਨਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਫਰਾਡ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰਾਂ ਦਾ ਘਾਟਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰਾ ਇਸ ਮਿਸਾਲ ਉਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ : ਨੀਲਮ ਨੂੰ ਇਕ ਈ-ਮੇਲ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਉਸਦੇ ਬੈਂਕ ਵੱਲੋਂ ਹੈ। ਇਹ ਈ-ਮੇਲ ਨੀਲਮ ਨੂੰ ਉਹਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਦ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿਚੋਂ 4000 ਡਾਲਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਚਲੇ ਗਏ। ਨੀਲਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਈ-ਮੇਲਾਂ ਅਤੇ ਚਿੱਠੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਟਰੀ ਨਿਕਲ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ 400-500 ਪੈਂਡ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਲਾਟਰੀ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਹ ਸਭ ਧੋਖਾ ਅਤੇ ਚੋਰ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜੇਹੀਆਂ ਈ-ਮੇਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੈਨੂੰ ਤੇਰੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀ ਰੁਆਲਟੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਦਾ ਨੰਬਰ ਭੇਜੋ। ਇਕ ਵਾਰ ਇਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਆਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕਰਕੇ 200 ਪੈਂਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਹੌਲੀ ਚਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਵਾਰਦਾਤ ਦਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਭੋਗ ਪਿਆ ਜਦ ਮੋਬਾਈਲ ਰਾਹੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਹੋਰਾਫੇਰੀਆਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਏਸ਼ੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨਾ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਲੀ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛੇਗੀ। ਆਨ-ਲਾਇਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਵਿਚ ਪੈਸਾ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਕੰਪਨੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਭੋਲੇ ਲੋਕ ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ

ਸਿਆਣਾ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੰਪਨੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਪਾਲਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨਾਂ ਵੀ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਦਫਤਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸਹੀ ਹੈ? ਕੀ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਖਰੀਦੀ ਗਈ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੇ? ਮੇਰੀ ਖਰੀਦੀ ਚੀਜ਼ ਕਦੋਂ ਮਿਲੇਗੀ? ਕੀ ਖਰੀਦੀ ਚੀਜ਼ ਵਾਪਿਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਹਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੱਚ ਨਾ ਮੰਨੋ। ਆਨਲਾਇਨ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲਾਲਚੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਨ-ਲਾਇਨ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਲਚ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਪੈਸੇ ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਜ਼ਾ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਪੈਸੇ ਲਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਕਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੈਂਡਰਲ ਟਰੇਡ ਕਮਿਸ਼ਨ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ : “ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਵੱਡੀ ਆਫਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਨਾ ਆਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।”

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੁਰਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੁਰਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੁਰਾ ਕੇ ਕੋਈ ਫਰਾਡ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਅਪਰਾਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਬੜੇ ਭੈੜੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਚੋਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੁਰਾ ਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਖਾਤਾ ਖੁਲ੍ਹਵਾਉਣ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਕ ਤੁਹਾਡਾ ਕਰਜ਼ਾ ਕੈਂਸਲ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਮਿਟਣ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਣ। ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ : “ਪੈਸੇ ਚੋਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗਾ ਕਲੰਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰਾ ਹੈ।” ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬੀ 'ਚ ਕਹਾਵਤ ਹੈ : ਬਦ ਨਾਲੋਂ ਬਦਨਾਮ ਬੁਰਾ।

ਸੋ, ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨ-ਲਾਇਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਕਾਇਦਾ ਆਪਣਾ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਈ-ਮੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੁਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰਫ ਕੰਪਿਊਟਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ।

ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਅਹਿਮ ਕਾਗਜ਼ਾਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੈਂਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟ, ਚੈੱਕ-ਬੁੱਕ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਨੰਬਰ, ਚੋਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਕਾਗਜ਼ ਕੂੜੇ ਦਾਨ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਤਰਾ ਕੁਤਰਾ ਕਰ ਦਿਉ ਜਾਂ ਸਾੜ ਦਿਉ। ਅਗਰ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਾਗਜ਼ ਗੁਆਚ ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਜ ਕਰਾਓ। ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਕਾਇਦਾ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੈਡਰਲ ਟਰੇਡ ਕਮਿਸ਼ਨ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ : “ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਚੋਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਚੋਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ” ਇਸ ਲਈ ਬਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ, ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਕੰਪਨੀ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਰਿਪੋਰਟ ਕਢਵਾਉਣ ਅਤੇ ਨਾਲੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਖਾਤੇ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਫਰਾਡ ਅਨਲਾਇਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ਼ੀਦਣ ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਬਰਾਂਡਿਡ ਨਾਮ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਕਲੀ ਸਨ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਔਜ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਅਪਰਾਧ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਚੌਕਸੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਅਮਰੀਕੀ ਹੋਮਲੈਂਡ ਸਕਿਉਰਿਟੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਹਵਾਈ ਔਡੇ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 50 ਲੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਹਾਜ਼ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਸਿਰਫ 2011 ਵਿਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ 1200 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹਥਿਆਰ ਸਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਚੇਤਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹਥਿਆਰ ਸਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਅਣਭੋਲਿਆਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਫੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਵਿਚ ਪੈਕ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖਕੇ ਇਕ ਮੁਲਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮੁਲਕ 'ਚ ਪਹੁੰਚਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਆਉ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਇਹਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਰਿਹਾ। ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਬਣਨ ਦੀ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ
ਚੰਗਿਆਈ ਦਾ ਟੋਕਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ-ਯਾਤਰਾ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ : ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ, ਸਿਗਾਰ, ਚਿਲਮ, ਸੀਸਾ, ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸੂਟੇ ਹੁੱਕੇ ਰਾਹੀਂ ਲਾਉਣਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਚੱਬਣ, ਨਸਵਾਰ ਸੁੰਘਣ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੇਰਹਿਮ ਕਾਤਲ ਹੈ। ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਵਿਚ ਇਸ ਨੇ 10 ਕਰੋੜ ਜਾਨਾਂ ਲਈਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਇਹ 60 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਛੇ ਸੈਕਿੰਡ ਬਾਦ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਰੁੱਕਣ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ।

ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਾਲ 2030 ਤਕ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 80 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਹ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ 21ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਇਕ ਅਰਬ ਜਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਲਵੇਗੀ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋ ਹੀ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ? ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਪੱਖੋਂ ਤੰਗੀ ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਹਰ ਸਾਲ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਪੂੰਝੇਂ ਨਾਲ ਜਿਹਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਪੈਸਿਵ ਸਮੋਕਿੰਗ (PASSIVE SMOKING) ਨਾਲ ਛੇ ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਵੱਡੀ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬੋਝ ਸਾਰਿਆਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ। ਪਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਡਾਕਟਰ ਮਾਗਰਟ ਚੈਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।” ਭਲਾ ਕਿਵੇਂ? ਇਸ ਰੋਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ੋਰਾਂ ਜ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ। ਸਿਗਰਟ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਉਣਾ। ਤੰਬਾਕੂ ਉਤੇ ਟੈਕਸ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਣੇ ਤਾਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕੇ।

ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਲਈ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਗਸਤ 2012 ਤੋਂ 175 ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣਗੇ। ਪਰ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਲੜ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ। ਹਰ ਸਾਲ ਤੰਬਾਕੂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਅਰਬਾਂ ਡਾਲਰ ਖਰਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸਣ। ਉਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰੀਬ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ, ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਇਹ ਲੜ ਇਨ੍ਹੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 100 ਕਰੋੜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਦਤ ਪਈ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਲਦੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਰ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਬੜੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੁਆ ਲੈਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ ਤਾਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਗਲੇ ਚਾਰ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਇਹ ਆਦਤ ਛੱਡਣੀ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਸ਼ਹੂਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਇਸ ਬੁਰੀ ਲੜ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਫਾਤਮਾ ਨਾਂ ਦੀ ਔਰਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੱਚ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਅੱਲੜੂ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਟੀ. ਵੀ. ਅਤੇ ਰਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੀਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਟੋਹਰ ਬਣੇਗੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਸਨ, ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੀ ਰਹੀ। ਉਹ ਮੰਨਦੀ ਹੈ : ਮੈਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸੀ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਂ ਇਹ ਆਦਤ ਛੱਡ ਨਾ ਸਕੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਲੜ ਤੋਂ ਕਦੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਾਂਗੀ।”

ਪਰ ਇਕ ਦਿਨ ਉਹਨੇ ਜਦ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਡਾਕੂਮੈਂਟਰੀ ਫਿਲਮ ਦੇਖੀ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਡਰੀ ਹੀ ਸਗੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੇ ਉਸ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਕੀ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੋ ਮਾਸ਼ੂਮ ਜ਼ਿੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਣਆਈ ਮੌਤ ਮਾਰੇ।

ਆਉ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਲੜ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ?

ਤੰਬਾਕੂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਨਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਇਕ ਸੂਟਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਿਕੋਟੀਨ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਪੈਕਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ 200 ਨਿਕੋਟੀਨ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ

ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਲਤ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਸ ਘਟੀਆ ਆਦਤ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਰਮਨੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਾਰਕ ਨੇ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੀ 16 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਛੱਡ ਸਕਿਆ। ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਿਚ ਕੀ ਖਰਾਬੀ ਹੈ। ਪਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਆਦਤ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਉਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ: “ਇਕ ਵਾਰ ਜਦ ਮੇਰੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੰਝ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਐਸ਼ਟ੍ਰੇ ਵਿਚ ਪਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਚਿਆ-ਖੁਚਿਆ ਤੰਬਾਕੂ ਕੱਢਿਆ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ ਨਾਲ ਇਕ ਸਿਗਰਟ ਬਣਾਈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੁਣ ਸੋਚ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਛੱਡ ਸਕਿਆ ਜਦ ਮੈਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਸ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਨਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਭਲਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹੋਰਾਂ ਦਾ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਪਲੀਤ ਕਰਕੇ ਮਾਸੂਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਰਿਹਾ।”

ਟੋਬਾਕੋ ਐਟਲਸ (TOBACCO ATLAS) ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਦੱਸਦੀ ਹੈ: “ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਵੱਧਦੀ ਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।” ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਟੀ. ਬੀ. ਵਰਗੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੈਯਵੰਤ ਨਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ 38 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ: “ਮੈਂ ਮੈਡੀਕਲ ਰਸਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਭੈੜੀ

ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ। ਪਰ ਮੈਂ ਖੁੱਦ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਿਹਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ 5-6 ਵਾਰ ਇਸ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਸੀ ਪਰ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਅਗਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਹੋ ਜਿਹਾ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਕੁੱਝ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪਾਖੰਡ ਹੋਣ ਦਾ ਲੈਵਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਪੈਸਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਹਤ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਕਰਨ। ਮੇਰੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਪਕਿਆਈ ਲਿਆਂਦੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਤੋਬਾ ਕਰ ਲਈ।

ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਖਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਸੂਟਾ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਧੂੰਆਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਧੂੰਆਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਸਾਲ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ 6 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ : “ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਧੂੰਆਂ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ।” ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਨ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ?

ਜੇ ਸਾਡੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਨਿ ਸਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਰਹੇ। ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦਾਸ਼ਤ

ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚਾਲਕ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦਾ ਚਲਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ (Memory) ਤਾਂ ਵੱਧ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਇਹ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਨਹਿਮਤ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਨ੍ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ, ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਚੱਲ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਾਨ ਇਨਸਾਨ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮਹਾਨ ਬਣੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਜੌਰਜ਼ ਸਾਂਤਾਈਨ ਨੇ ਇਕ ਥਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ : “ਜੋ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਓਹੋ ਭੁੱਲ ਹੋਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।”

ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਹੈ ਕੀ? ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਇਕ ਐਸਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਦੀਵੀ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੀ ਸੰਸਾਰ ਜੰਗ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੋਲੈਂਡ ਦੇ ਸਿਪਾਹੀ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲਈ ਟਿੱਕ ਗਏ ਤਾਂ ਸਿਆਣੀ ਉਮਰੇ ਉਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭੁੱਲ ਗਏ ਅਤੇ ਪੋਲਿਸ਼ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਚਿੰਤਾ, ਗ਼ਮ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਸੁਖਾਵੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਖੋਰਾ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਅਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਝੀਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੁੱਭਵੀ ਗੱਲ ਜਾਂ ਵਰਤਾਵ ਜੋ ਸਾਡੇ ਢਹਿੰਦੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵੇਲੇ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਮਰ ਭਰ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਦਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਲ ਅਤੇ ਗ਼ਮ ਭਰੇ ਗੀਤ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਲਾਸਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਦਾ ਖੁਸ਼ਣਾ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਚੇਤੇ ਦੀ ਚੰਗੇਰ ਵਿਚ ਸਦਾ ਹਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਲ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੈ : ਇਕ ਹੈ ਸਮਝ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹੈ ਰੱਟਾ ਲਾਉਣਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਬੜਾ ਫਰਕ ਹੈ ਸਮਝ ਕੇ ਜਾਂ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਹੁਨਰ ਹੱਥੀਂ ਸਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜਲਦੀ ਕੀਤੇ ਭੁੱਲਦਾ ਨਹੀਂ।

ਜਾਪਾਨ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਕ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗੱਭਰੂ ਚਿੰਪੈਨਜ਼ੀਅਮ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਿਆਣੇ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਹਾਥੀ, ਘੋੜੇ ਅਤੇ ਡੌਲਫਿਨ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਨਣ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬਿੱਲੀ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਦੀ ਅਤੇ ਪੰਛੀ ਕਬੂਤਰ ਸਾਡੇ ਸੁਨੇਹੇ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਿਜਾਣ ਵਿਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਾਲਾ ਦਿਮਾਗੀ ਹਿੱਸਾ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਯਾਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਸਟੇਜ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੀਸਰੇ ਸਟੇਜ ਹੈ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਯਾਨਿ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੇ ਸਟੋਰ, ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਫਿਰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨਾ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਹਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਤਰੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਦੇਖਣ 'ਚ ਇਹ ਵੀ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਲਕੀ ਫੁਲਕੀ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਬਾਵਸਤਾ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੰਧ ਜੋੜ ਲਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਗੱਲ ਜਲਦੀ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਉਮਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਔਖਾਂ ਨੂੰ ਐਨਕਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਸੁਨਣ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਸੁਨਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਾ ਗੰਜ ਲਕੌਣ ਲਈ ਵਿੱਗ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਤੱਥ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਭੁੱਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਰੋੜਾਂ ਲੋਕ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲੱਕੜਪੁਣੇ (Dementia) ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਗਰੇਟ ਥੈਚਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਭਾਰਤੀ ਲੇਖਕ ਰਾਹੁਲ ਸੰਕਤ੍ਰਾਇਨ ਵੀ ਇਹਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਗਿਆਨੀ ਥਾਮਸ ਅਲਵਾ ਐਡੀਸਨ ਵੀ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਭੁੱਲ ਗਏ ਸਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਿਖਾਈ, ਸਿੱਖਣ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹੁਣ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ :

ਬੇਧਿਆਨੀ : ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਕਈ ਬੱਚੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਧਿਆਨ ਲਾ ਕੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵੱਲ ਪੂਰੀ ਤਵੱਜੋ ਨਾ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ! ਜਾਂ ਕੰਮ ਵੇਲੇ ਸਾਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਅਤੇ ਘੋਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰੇ ਨਹੀਂ ਚੜੇਗਾ। ਅਗਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਕੰਮ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਧਿਆਨ ਲਾ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਮਾਅਰਕੇ ਦੀ ਖੋਜਾਂ, ਕ੍ਰਿਤਾਂ ਅਤੇ ਜੋ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਫਲ ਹਨ। ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ : ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਤੌਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝਾਂ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਸਾਡੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਉਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰਤ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੇ ਹੀ ਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਥੋਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਫਿਕਰਾਂ, ਟੈਨਸ਼ਨਾਂ, ਸਟਰੈੱਸ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਵੱਜੋ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਅਲਾਮਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ, ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੀ ਵਾਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ : ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਨਸ਼ੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸੈੱਲ ਮੁੜ ਕੇ ਜੀਵਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਆਪਾਂ ਆਮ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਫਲਾਣੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬੀ ਦੀ ਗੱਪ ਵਰਗੀ ਹੈ। ਕਈ ਨਸ਼ੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਵਾਰਦਾਤ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹੀ ਸੀ।

ਸੋ ਅਸੀਂ ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਿਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੱਟ : ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜਦ ਸਿਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ

ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬੜੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਵਿਚ ਰਸੌਲੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਲੋਕ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਖੋ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਮਾਗੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਛੱਟਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਟੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਬੋਲ ਕਬੋਲ, ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਅਤੇ ਅੰਸਤੁਲਿਤ ਵਰਤਾਵ ਸਿਰ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਹਰਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂਦੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਕੰਮ ਕਾਰ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ : ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਭੱਜ ਦੌੜ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਲਕੀਰ ਦੇ ਫਕੀਰ ਬਣੇ ਅਸੀਂ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਘੋਖੇ ਪਰਖੇ ਰੀਸ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਦਿਖਾਵਾ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮਾਂ ਕਾਰੇ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਅਤੇ ਟਾਰਗੇਟਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੋਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ, ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਭੰਬੀਰੀ ਵਾਂਗ ਦਿਨ ਰਾਤ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਬਜਾਏ 48 ਘੰਟੇ ਦਾ ਬਣਾਈ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਸ ਮੈਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਫਤਹਿ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਘਰੋਂ ਨਿਕਲੇ ਇਕ ਕੰਮ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਦਸ ਕੰਮ ਹੋਰ ਕਹਿ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਸ ਇਹ ਸਾਰਾ ਬੋਝ ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਰਾਂ, ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਟਰਾਂ ਦੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਕਰਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਾਇਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਤੋਲ ਰੱਖਣਾ ਬੱਸੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਤੇ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲਕੜਪੁਣੇ ਵਲ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੁਟ ਵੱਟਦੇ ਹਾਂ। ਦੋ ਦੋ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਨੌਕਰੀਆਂ, ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵੀ ਓਵਰਟਾਇਮ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਕੇ ਬੋਝ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਭੁੱਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਕੁੰਜੀਆਂ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਗੁਆਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਰੱਖ ਕੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਸੌਦਾ ਲੈਣ ਗਏ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ। ਇਹ ਸਭ ਵਰਤਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਮੈਹਣੇ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੇਰੇ ਤੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਕਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭਲ ਜਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਵੱਲ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੇ।

ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ : ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਸਾਡੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸੁਨਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਯਾਦ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕੀਤਾ ਸੀ ਪਰ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵੇਲੇ ਕੁੱਝ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਗਰੋਟਸਬਰਗ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਗੁੜਤੀ ਸਾਨੂੰ ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਮਿਲਣੀ

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਹੈ (I AM) ਫਿਰ ਇਹ ਕਿ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਮੇਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਹੈ (I Have) ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਗੱਲ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ (I Can) ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਮੰਤਰ ਕਿ I Am, I Have ਅਤੇ I can ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੇ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦੇਣੀ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਕਿ ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਬਹਾਦਰ ਪੁੱਤਰ/ਪੁੱਤਰੀ ਹੈ। ਤੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਝਟਕੀ ਭਟਕੀ ਸਰ ਕਰ ਲਵੇਂਗਾ/ਲਵੇਂਗੀ।

ਜਾਤਪਾਤ, ਰੰਗ ਨਸਲ, ਧਰਮ, ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਕੱਦ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬੱਚੇ, ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਨੋਬਲ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਢਾਹੂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਸਾਡੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਵੀ ਬੈਠਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਢਾਹੂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਹੀ ਗੰਧਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਸਗੋਂ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਖ਼ਮੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੰਦਬੁਧੀ : ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਜ਼ੀਨਜ਼ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਐਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਥੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਚ-ਵਿਦਿਆ ਲੈ ਕੇ ਚੰਗੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਵੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ : ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੂਰਖ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪਾਸਾ ਵੱਟ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਫਲਾਣੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਕਈ ਲੋਕੀਂ ਝੂਠੇ ਵਾਇਦੇ ਕਰਕੇ ਬਾਦ 'ਚ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ “ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ” ਵਾਲੀ ਮੁਹਾਰਨੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਲੀਡਰਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁੱਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੋਟਾਂ ਵੇਲੇ ਕੁੱਝ ਵਾਇਦੇ ਕਰਕੇ ਵੋਟਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਦਾ ਢਕਵੰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਵੀ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੀਤੇ ਅਹਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਾਂ ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਐਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਫਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਬਤਾਏ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਾਂ ਦੇਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਘੜਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੱਜਣਾਂ/ਸੱਜਣੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਜੋ ਜਾਗਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁਆਂਦੀ ਪਾਉਂਦੇ ਫਿਰਨ।

ਹੁਣ ਜਾਨਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਕਿਵੇਂ

ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਫੋਟੋਗਰਾਫਿਕ ਮੈਮਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਗਦਰ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਲਾਲਾ ਹਰਦਿਆਲ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸੀ। ਉਹ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਚਾਰ ਪੰਜ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਲੰਦਨ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦਾ ਮਹਾਂਵੀਰ ਜੈਨ ਔਕਸਫੋਰਡ ਲਰਨਰਜ਼ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ 80 ਹਜ਼ਾਰ ਸ਼ਬਦ ਮੂੰਹ ਜ਼ਬਾਨੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰੀਕ ਫਿਲਾਸਫਰ ਅਰਸਤੂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ਨਰੋਏ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਰੋਇਆ ਦਿਮਾਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।” ਸਰੀਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਨਰੋਈ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਰੋਟੋਨਿਨ ਨਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਬੇਹਤਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਹਿੱਸਕ ਅਤੇ ਉਲਾਰ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੁੱਖਾ ਆਦਮੀ ਲੜਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਮੇਗਾਥਰੀ ਜੋ ਕਿ ਬਦਾਮਾਂ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕੰਡ ਅਤੇ ਸਾਮਨ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੇਹੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-12, ਲੋਹਾ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਰਿਬੋਫਲੇਬਿਨ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਾਰਵੇ ਅਤੇ ਔਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿਚ ਫਲੋਵੋਨਾਈਡਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੌਤ ਤੋਂ ਨੌਂ ਘੰਟੇ ਸਾਉਣਾ ਵੀ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਮੈਥਿਊਵਾਕਰ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗੂੜੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਪਲ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਸੌਣਾ ਵੀ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਕੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਵੀ ਹੈ।

ਅਰਬਾਨਾ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਨਾਈਸ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਆਰਥਰ ਕਰੈਮਰ ਦੀ ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਕ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਪੈਰਾਂ, ਪਿੱਠ, ਪੇਟ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਥੇ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਟੈਨੀ ਬੂਜ਼ਨ ਜੇਹਨੇ ਕਿ “ਯਾਦਾਸ਼ਤ” ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਨਰੋਈ ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਵੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਾਰਟੀਸੋਲ ਨਾਂ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਰੋਸ ਵਰਡ, ਪੱਜਲਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਸਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਿਮਾਗ

ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣਾ, ਪੜ੍ਹਣਾ, ਲਿਖਣਾ, ਖੋਜਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ। ਇਕ ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਸਹਿਵਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋ. ਡੇਵਿਡ ਪਿਜਾਰੋ ਔਫ ਕੋਰਨੇਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਇਬਾਕਾ ਦੀ ਇਸ ਅਣਮੁੱਲੀ ਖੋਜ ਨੂੰ ‘ਦਾ ਜਨਰਲ ਮੈਮਰੀ ਐਂਡ ਕੋਗਨਿਸ਼ਕ’ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹਿਵਾਸ ਵੇਲੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚ “ਕਾਰੋਨ” ਨਾਮੀ ਊਰਜਾ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਜੋੜੇ ਸਹਿਵਾਸ ਨਹੀਂ ਸਨ ਕਰਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਘੱਟ ਸੀ।

ਖੋਜਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਵੀ ਢੁੱਕਦੀ ਹੈ।

ਬਰਲਿਨ ਜਰਮਨੀ ਦੀ ਮੈਕਸ ਪਲੈਂਟ ਇਨਸਟੀਚਿਊਟ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਹੈਨਸ ਹਿਗਲਰ ਰੋਪਰਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਇਕ ਗੋਲੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਭੁਲੱਕੜ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬੜੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਡੋਮਿਸ਼ੀਆ Dementia ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਉਸਾਰੂ ਕੰਮ, ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਸੋਚ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦ ਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਮੋਮਬੱਤੀ ਵੀ ਸਦਾ ਲਈ ਬਲਦੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦੌੜ-ਭੱਜ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹੋ? ਜੇਕਰ ਇਹਦਾ ਜੁਆਬ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਮੁਤਾਬਕ, “ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹੀ ਲੋਕ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।”

ਸਾਲ 2015 ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਬਹੁਤ ਜਣਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਮਹਿੰਗਾਈ ਦਾ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਭਗ 52 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ 1000 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 16 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੌਜਵਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ 12 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਹੋਰ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 36 ਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਜਣਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੌੜ ਭੱਜ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਕੰਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਹੇਠ ਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਕੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ? ਇੰਨਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਫੈਸਲੇ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਪਹਿਲਾਂ ਆਓ ਆਪਾਂ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1. ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛਾ : ਪਰਮਜੀਤ ਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਪਿਤਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ: “ਮੈਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਦੇਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਨ।” ਚੰਗੇ ਇਰਾਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਘੱਟ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਭੱਜਦੇ।

ਕੁੱਝ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲੇ ਉਹ ਆਪ ਵੀ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ 'ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ' : ਮਸ਼ਹੂਰੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਖ਼ਰੀਦਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਂਝੇ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਰਸਾਲੇ ਮੁਤਾਬਕ : ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੀ ਖਰੀਦਣ, ਕੀ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਕੀ ਕੀ ਖਾਣ।

ਇਕ ਅਰਥਸ਼ਾਸਤਰੀ ਨੇ 1930 ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿਚ ਤਰੱਕੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਪਰ ਉਹ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ। ਇਕ ਰਸਾਲੇ ਦੀ ਲਿਖਾਰਨ ਇਲਿਜ਼ਬਥ ਕੋਲਬਾਰਟ ਨੇ ਦੱਸਿਆ : 'ਕੰਮ ਛੇਤੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।'

3. ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ : ਕੁੱਝ ਕਾਮੇ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਨਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਆਰਥਿਕ ਸੰਕਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਾਪੇ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ। ਜੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਵਾਂਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ, "ਵਾਂਝੇ" ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ।

4. ਰੁਤਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਣਾ : ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਮਰੀਕ ਦੱਸਦਾ ਹੈ : "ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।"

ਅਮਰੀਕ ਵਾਂਗ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੱਠ-ਭੱਜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ?

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ : "ਕੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਤਬਾ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਹਿਮ ਲੱਗਦੇ ਹੋ।”

ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖੋ : ਸੰਤੁਲਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਘਟਾਉਣੇ ਵਾਕਈ ਮੁਮਕਿਨ ਹਨ? ਆਓ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਲ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੀਏ।

1. ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਪਛਾਣੋ : ਇਹ ਗੱਲ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਹੋਣਾ ਪਰ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਪੈਸੇ ਕਾਫੀ ਹਨ? ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਫਲਤਾ ਕਿਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਫ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਹੈ? ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਤਣਾਅ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕ, ਜਿਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਦੱਸਦਾ ਹੈ : “ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਅਸੀਂ ਇਕ ਚਾਰਟ ਬਣਾਇਆ ਜਿਸ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੁਣ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਨਾਲੇ ਇਹ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।”

2. ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਓ : ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਔਖਾਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਸ਼ਹੂਰੀਆਂ ਦੇਖ ਦੇਖਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਵੱਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੱਧ ਅਤੇ ਮਹਿੰਗਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਆਪਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਸ਼ਹੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨਾਲੇ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਦੋਸਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਸਿਰਫ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਹੀ ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ ਜੋ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁੱਧਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸੰਗੀ ਬੁੱਧਵਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਹੋਰ ਵੱਧ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ : ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਨਾਲੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਵੀ ਲਓ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿਚ

ਹੱਦਾਂ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਸਕੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਆਫਤ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਣੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਮਰੀਕ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਪੈਸਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ : “ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਾਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਦੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਨਾਲੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਪੂਰਾ ਹਫ਼ਤਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਮੰਨ ਗਿਆ।”

4. ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਉ : ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਰੀਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕ ਦੱਸਦਾ ਹੈ : “ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲੱਗ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।”

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੀ. ਵੀ. ਫੋਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਅੜਿੱਕਾ ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਉ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਇਹ ਸੌਖੀ ਜਿਹੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨਣਗੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ-ਲਿਖਾਈ ਵਿਚ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੋਣਗੇ।

5. ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ : ਕੀ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨਾਂ ਅਤੇ ਟੈਬਲੇਟਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ? ਜਵਾਬ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ।

ਕੰਮ 'ਤੇ: ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਚੁਣਨਾਂ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮਾਲਕ ਇਹ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਾਮੇ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ : ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਮਾਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅੜਿੱਕਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ : “ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ?” ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਦਿਖਾਵੇ ਵਿਚ ਪੈਂਦੇ ਹੋ

ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਊਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਜੀਓ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਸਾਦਗੀ ਵਿਚ ਢਾਲੋ।

ਦੁੱਖ ਦੀ ਘੜੀ

“ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਲੱਖ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।” ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਨਾਂ ਦੀ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਹੈ।

ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿਚ ਸਾਲ 2011 ਦੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਮੁਤਾਬਕ ਲੰਡਨ ਦੇ 15 ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਵਧੀ ਹੈ। ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਡੀਜ਼ਲ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਤੇ ਘੱਟ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਓਕਸਾਈਡ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਪਰ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ 91% ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡੀਜ਼ਲ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਵਰਲਡ ਬੈਂਕ ਦੀ ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਖਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਂ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਖੇਤੀ-ਬਾੜੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਗੱਭਰੂਆਂ, ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 100 ਕਰੋੜ ਏਕੜ ਜ਼ਮੀਨ ਅਣਵਾਹੀ ਪਈ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਔਧਾ ਹਿੱਸਾ ਅਫਰੀਕਾ ਵਿਚ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਫਰੀਕਾ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਪਜ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਖਾਨਾਜੰਗੀ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭੁੱਖਮਰੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖਿਆ ਸੀ, ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਰਕ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਤੇ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੀ।

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਹਨ ਜੋਹਨਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੰਮਣ ਮਰਨ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 2018 ਵਿਚ ਸਰਵੇਖਣ ਮੁਤਾਬਕ 16 ਤੋਂ 29 ਸਾਲ ਦੇ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨੌਰਵੇ, ਫਿਨਲੈਂਡ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਅਤੇ ਚੀਨ ਵਰਗੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰੂਸ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਓਪੀਨੀਅਨ ਫਾਂਡਿੰਗ ਨੇ 2013 ਵਿਚ ਇਕ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਾਇਆ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਲੱਗਭਗ 52 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੂਸੀ ਲੋਕ

ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਰਥੋਡੈਕਸ ਯਾਨੀ ਪੱਕੇ ਇਸਾਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਈਬਲ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹੀ। ਨਾਲੇ 28 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।

ਜੇ ਵੀ ਜੀਵ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਕ ਨਾ ਇਕ ਦਿਨ, ਇਥੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰੇ ਤੇ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕੀ।

ਜਲਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਰਾਜਨੀਤੀ, ਸਮਾਜਿਕ, ਵਰਤਾਰੇ, ਲੜਾਈਆਂ ਝਗੜੇ, ਰਾਜ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਿਹਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲੀ, ਗੁਲੀ, ਜੁੱਲੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸੇਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੇ ਦੁੱਖ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਸਹਾਰਨਾਂ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਨੇੜਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੱਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਭ ਕੁੱਝ ਹੈ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨ ਵਾਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਬਹਾਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਜਿੱਤਦਾ ਨਹੀਂ। ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਕਮਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਚੀ ਪਦਵੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਬੁਰਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਸਵਾਲ ਇਹ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਅੱਖੀ ਘੜੀ ਆਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹੋਗੇ? ਮਿਸਾਲ ਲਈ :

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਗੁਆ ਬੈਠੋ?
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ?
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ?

ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ 11 ਮਾਰਚ 2011 ਨੂੰ ਜਪਾਨ ਵਿਚ 9.0 ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਭੂਚਾਲ ਆਇਆ। ਇਸ ਨੇ 15000 ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਲੈ ਲਈਆਂ ਅਤੇ 200 ਅਰਬ ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਲਰਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ। 32 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਕੇਅ ਨੇ ਸੁਨਾਮੀ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੁਣੀ ਸੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉੱਚੀ ਥਾਂ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਜਦ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਗਿਆ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਮੇਰਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਰੋੜ੍ਹ ਕੇ ਲੈ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ ਨੀਹਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸਨ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਸਿਰਫ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਮੇਰੇ ਹੱਥੋਂ ਚਲਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਕਾਰ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਜੋ ਮੈਂ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਸੀ, ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਸੋਫਾ, ਕੀ-ਬੋਰਡ, ਮੇਰੀਆਂ ਗਿਟਾਰਾਂ,

ਬੰਸਰੀ, ਪੇਂਟਿੰਗ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਤਬਾਹ ਹੋ ਗਿਆ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਓ। ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਕੋਲ ਜਿੰਨੀਆਂ ਮਰਜ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਜਪਾਨੀ ਕੋਅ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : “ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਇੰਦਾਂ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਤਬਾਹ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆਈ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਸਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਕਈ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦ ਮੇਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਿਆ।”

ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚੀ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੋਅ ਦੱਸਦਾ ਹੈ : “ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮੱਦਦ ਮਿਲੀ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋ ਗਈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਪਰ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਆਇਆ ਕਿ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਦੇਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਪੈਸੇ-ਧੋਲੇ ਪੱਖੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੱਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ ਹਫ਼ਜਾਈ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਦਰਿਆ-ਦਿਲੀ ਦਿਖਾਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਕੂਨ ਮਿਲਿਆ।”

ਸੁਜਾਤਾ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਰਾਜੀਵ ਨਾਲ ਸੀ ਜਦ ਉਸ ਦੀ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਵਿਚ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਮੰਮੀ ਡੈਡੀ ਦੇ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸੀ ਦੀ ਵੀ ਜਾਨ ਚਲੇ ਗਈ ਸੀ। ਉਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : “ਮੈਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪਈ ਰਹੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਾ ਦੱਸਿਆ।

ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਮੇਰੇ ਹੋਸ਼ ਉੱਡ ਗਏ। ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਦਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ? ਮੈਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਸਦਮਾ ਸਹਿਣਾ ਕਿੰਨਾ ਔਖਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਬਸ ਇਹੀ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਗੈਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੇ ਮਹੀਨੇ ਮੈਂ ਖੂਨ ਦੇ ਹੰਝੂ ਵਹਾਉਂਦੀ ਰਹੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਹੀ ਕਾਰ ਚਲਾ ਲੈਂਦੀ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਬਚ ਜਾਂਦੇ। ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮੰਨਦੀ ਸੀ।

ਹੁਣ ਸੋਲਾਂ ਸਾਲ ਬੀਤ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣੀ ਸਿੱਖੀ ਹੈ। ਪਰ ਦਿਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਅੱਜ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਬਹੁਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।”

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਦਿਲ ਵਿਚ ਦਬਾਅ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ

ਕਿਉਂਕਿ ਰੋਣਾਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੁਜਾਤਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : “ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਰੋਣ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਰੋ ਲੈਂਦੀ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਹੰਝੂਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਵਿਚ ਦੱਬੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ। ਰੋ ਕੇ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਹੌਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।” ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਹੀਂ ਰੋਂਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਦਬਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੁਜਾਤਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : “ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਪਰ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇੰਦਾਂ ਨਾ ਕਰਾਂ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਰਾਜੀਵ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਸੀ।”

ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁੱਭਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਕਹਿਣ : “ਚਲੋ ਜੋ ਹੋਣਾ ਸੀ ਹੋ ਗਿਆ” ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਤਾਂ ਸੌਖਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਬੜਾ ਕਠਨ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਕਈਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਲ ਹੀ ਇਨ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਚੁੱਭਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਹੌਸਲਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਿਲ ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਇਕ ਦੀ ਕਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੰਨੀਏ ਵੀ ਕਿਉਂ? ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਔਖਾ ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਲਾ ਲਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਦੁੱਖੀ ਹੋਵਾਂਗੇ।

ਦਾਮੀ ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੇ ਡੈਡੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨਾੜੀ ਫਟਣ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਦਵਿੰਦਰ ਨੌਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਉਹਦੇ ਡੈਡੀ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਜਸਵੀਰ ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੇ ਮੰਮੀ ਦੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਉਹ ਸਦਾ ਲਈ ਸਾਥ ਛੱਡ ਗਈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਸ਼ਾਇਦ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ। ਮੌਤ ਦੇ ਗ਼ਮ ਸਹਿਣ ਦੇ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗ਼ਮ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲੁਕਾਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਗ਼ਮ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੈਨੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਕਰਕੇ

ਹਿੰਮਤ ਰੱਖਣੀ ਪੈਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਦਫਨ ਕਰ ਲਈਆਂ। ਭਾਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਦਾਂ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਅੱਜ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਲੁਕਾ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ।”

ਮਾਹਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੁਕੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਗੁਬਾਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਗ਼ਮ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦੇਣਗੇ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗ਼ਮ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ “ਛੱਡ” ਕੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ “ਰੱਬ” ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੱਬ ਉਸ 'ਤੇ ਮੌਤ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਕਿਹਾ ਸੀ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਬੁਰਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਹੁਣ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮੰਗ ਸਕਦੇ।

ਸੋ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਗ਼ਮ ਵਿਚੋਂ ਉਭਰਨਾ ਕੋਈ ਸੌਖੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਗ਼ਮ ਨੂੰ ਕਿੰਦਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣੀ ਇਸ ਗ਼ਮ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਉਸ ਦੇ ਵਧੀਆ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਰੀਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ? ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਉਦੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹੀ ਸੋਚੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੰਮੀ ਜਾਂ ਡੈਡੀ ਦੇ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਰੁੱਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ ਤਾਂ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਉਂ? ਮਿਸਾਲ ਲਈ, “ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡੈਡੀ ਜੀ ਦੇ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ ਸੀ।”

ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਠਹਿਰਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਦਾ ਕਦੇ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਇੰਦਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਿਣੀ ਜਾਂ ਕਰਨੀ ਕਰਕੇ ਕਦੇ

ਮਾਫੀ ਨਾ ਮੰਗਣੀ ਪਵੇ।

ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾਂ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਕੁੱਝ-ਨਾ-ਕੁੱਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਦਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ। ਆਪਣੇ ਗਮ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ ਨਾ ਤਾਂ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗਜ਼ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਨਿੰਦਰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : “ਕੁੱਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੰਮੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਕਿਫ਼ ਸਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਛੇ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ 17 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਡੈਡੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਸੀ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਦੀ ਉਮਰ ਇੰਨੀ ਕੁ ਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ, ਮੇਰੇ ਮੰਮੀ ਜੀ, ਮੇਰੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਅਤੇ ਭਰਾ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਨਾਲੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਲਾਹ ਮੰਗਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਸੀ।

ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣ ਦਾ ਦੁੱਖ ਅਸਹਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਭੁੱਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁੱਖ ਸਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿੰਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ। ਇੰਦਰੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਦਾਮੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਡੈਡੀ ਜੀ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਬਸ ਦਰਦ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਦਰਦ ਸਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ, ਮੰਮੀ ਜੀ ਨੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਈ। ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾਲੇ ਡੈਡੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਗਏ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਡੈਡੀ ਜੀ ਨੂੰ ਜੀਉਂਦੇ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ। ਤਿੰਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਜੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਨਾੜੀ ਫਟਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਗਈ। ਮੈਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਿਰਫ਼ ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ।

ਕਈ ਸਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡੈਡੀ ਜੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮੰਨਦੀ ਰਹੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾਲੇ ਡੈਡੀ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿੰਦਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਗਏ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੀ ਸੀ : “ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਖੜੀ ਦੇਖਦੀ ਰਹੀ? ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂ ਨਾ? ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀ ਅਤੇ ਸੋਚਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ‘ਇਹ ਕਿਉਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਜੀ ਕਿਉਂ ਮਰ ਗਏ? ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ

ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਮੰਮੀ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਸ ਸਕਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਿਆ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸੋਗ ਮਨਾ ਕੇ ਗਮ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇੰਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਮੈਂ 13-14 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਜਿਹੜੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਦੇ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਗੁਜ਼ਰ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੇਰੀ ਇਹੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ : “ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੀ ਬੀਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਅਹਿਮ ਮੌਕਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਦਵਿੰਦਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ: “ਡੈਡੀ ਜੀ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਮਿਠੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡੈਡੀ ਨਾਲ ਪਹਾੜ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਨੂੰ ਪਹਾੜ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਸਨ।

ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਡੈਡੀ ਜੀ ਨਾਲ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਸੀ। ਮੈਂ ਨੌਂ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਗੁਜ਼ਰ ਗਏ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਰੋਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਨੀ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੰਨੀ ਕਦੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ। ਮੇਰੇ ਕੁੱਝ ਦੋਸਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਈ ਪਰ ਬਾਦ ਵਿਚ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਇੰਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ : “ਤੇਰੇ ਡੈਡੀ ਦੀ ਜਾਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਸੀ” ਜਾਂ “ਰੱਬ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਲਿਆ” ਜਾਂ “ਉਹ ਹੁਣ ਸਵਰਗ ਵਿਚ ਹੈ।” ਐਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦਿਲਾਸਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਗੱਲ ਨੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਮੈਂ ਹੀ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਡੈਡੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਹਮਦਰਦ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਹਿਰਦ ਪਰਵਾਰਕ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵੀ ਸਦਾ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਨਿਭਾਇਆ।”

ਜਸਵੀਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : “ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੱਤਾ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਮੇਰੇ ਮੰਮੀ ਜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਘਰੇ ਹੀ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਜੀ ਉਥੇ ਹੀ ਸਨ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਇਕਦਮ ਸ਼ਾਂਤ ਸਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਂਡਿਆਂ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਖਾਧੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਪੂਰੀ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲ ਰਹੀ ਸੀ।

ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਬਾਦ ਵੀ ਮੈਂ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਕਰਕੇ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਲੁਕੋ ਲਿਆ। ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁੱਖਦਾਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਦਬਾ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੰਦਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਾਪੀ ਵਿਚ ਲਿਖਦੀ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹੌਸਲਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਅਤੇ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਜੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਜੀ ਨੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਪਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਵੀ ਮੰਮੀ ਜੀ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸ ਗਈ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਮੰਮੀ ਜੀ ਵਾਂਗੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕਰਾਂਗੀ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜੀਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਨਾਂ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਾਂਗੀ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਸ਼ਰੂਫ ਰੱਖਣ ਲੱਗ ਪਈ ਸੀ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਵੀ ਮੈਂ ਸੰਭਾਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਜੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਵੀ ਮੇਰੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਜ ਮੰਮੀ ਜੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਡੈਡੀ ਜੀ ਵਾਂਗ, ਮੇਰੇ ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ।”

ਉਮਰ ਦਾ ਅਖੀਰਲਾ ਪੜਾਅ

ਪੰਜਾਬੀ 'ਚ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ 'ਰੁੱਤ ਰੁੱਤ ਦਾ ਮੇਵਾ ਹੁੰਦਾ' ਅਤੇ ਇਸ ਮੇਵੇ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਸਦ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਪਾਲਸੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮੰਦਭਾਗੀ ਘਟਨਾ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਉਹ ਉਮਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੱਟੀਆਂ ਕਮਾਈਆਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਵਿਆਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੋਤੇ ਪੋਤੀਆਂ, ਦੋਹਤੇ ਦੋਹਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਗਨ ਵਿਚ ਕਿਲਕਾਰੀਆਂ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਿਹਨਤਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਕਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕਮਾਇਆ ਪੈਸਾ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਜ਼ਾ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਮਾਏ ਫਲਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਧਨ ਦੌਲਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀ ਹੱਕ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਧਨ ਦੌਲਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਜ਼ਫਰ ਜਾਲੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕਦੀ ਇਸ ਝਾਂਸੇ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਫਲਾਣੀ ਥਾਂ ਪੈਸੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਫਜ਼ੂਲ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਫਸ ਗਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਮਰਜ਼ੀ ਗਰੰਟੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਫਿਰੇ, ਇਸ ਝੰਜਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਰਾਤਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਗੁਆ ਬੈਠੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵੀ ਭੰਗ ਕਰਵਾ ਲਵੋਗੇ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੀਤੀ ਕਮਾਈ ਨੂੰ ਲੁਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਪੈਸਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਟੀ, ਕੱਪੜਾ, ਮਕਾਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਿਖਾਈ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ, ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਦਿਉ, ਇਹ ਜ਼ੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ

ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਧਨ ਦੌਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਵੀ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਕੌੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਧਨ ਦੌਲਤ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਇਕ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਹਤ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਅਸਰ ਦੂਸਰੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਪੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਾ ਰਹੇ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵਿਛੜ ਜਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਧਨ ਦੌਲਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਨ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾਵੇਗਾ।

ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਝਗੜੇ ਅਤੇ ਜਿੰਦਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਤਿੜਕਾਵੇਗੀ। ਜੋ ਹੋ ਗਿਆ, ਉਹ ਬੀਤ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲ੍ਹ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ “ਹੁਣ ਵਾਲਾ ਸੁਨਹਿਰਾ ਸਮਾਂ” ਵੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁੱਲੇ ਵਾਂਗ ਉਡ ਪੁੱਡ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਉਮਰ ਜਿਹੜੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਸਦਾ ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਜੋਤ ਜਗਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਕਦੇ ਵੀ ਬੁੱਢਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਸਦਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਅਕਲ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦਿੰਦਾ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਛਵੀ ਨਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ, ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਖਿਆਲ, ਅਤਰ ਅਤੇ ਕਰੀਮਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਦਿੱਖ ਤੋਂ ਆਲਸ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੋਰੇ ਗੋਰੀਆਂ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਪੌਂਡ ਖਰਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਟਿਪ ਟੋਪ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਬਾਹਰਲੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਦਿੱਖ ਵੀ ਨਿਖਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਧੜੱਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਕੀ ਫੈਸ਼ਨ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਟਾਈਲ ਹੈ। ਉਮਰ

ਮੁਤਾਬਕ ਫਬਦਾ ਫੈਸ਼ਨ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਚਮਕਾਵੇਗਾ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਾ ਫੈਸ਼ਨ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਵਿੰਗ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣਾ ਈਮੇਲ, ਵਟਸਅਪ ਅਕਾਊਂਟ ਵੀ ਚਲਦਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕੀ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਈ ਵਿਛੜ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਗੱਭਰੂਆਂ ਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲਾਤ ਦੀ ਸਦਾ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨੀ ਸਾਡੇ ਫਾਇਦੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਭਵਿੱਖ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਗੀਰੋ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ।

ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਾਰ ਦੇਣਾਂ ਜਾਂ ਮੰਨਵਾਉਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਇਉਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਹੀ ਠੀਕ ਸੀ, ਕਦੇ ਵੀ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਮਾਂ ਬਲਵਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਇਹਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਹ ਸਮਾਂ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਨਾ ਕਿ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਖਟਾਸ ਭਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਰਗੇ ਹੋ ਕੇ ਤਾਂ ਦੇਖੋ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਦੁਗਣਾ ਚੌਗਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਉਹਦਾ ਲੁਤਫ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਰੰਜਸ਼ਾਂ, ਕੁੜਤਣਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਹੁਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਭਰਿਆ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਛੋਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜੀਉਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਆਪਣੀ ਸੰਗਤ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੋਣ। ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਢਾਪੇ ਵੱਲ ਧੱਕੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਦਾ ਦਿਉਗੇ।

ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਂਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤੇਲ ਦਾ ਕਾਇਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵੀ ਹਾਸਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ੌਂਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਗਾਉ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਪਰ ਕੁੱਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਣਗੌਲੀ ਪਏ ਰਹੇ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬਾਦ ਵਿਚ ਪਛਤਾਵਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਸੈਰ ਸਪਾਟਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਚੈਰਿਟੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਾਗਬਾਨੀ ਦਾ ਸ਼ੌਂਕ ਪਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ

ਤੇ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਹ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਖੱਟੀਆਂ ਕਮਾਈਆਂ ਦੀ ਹੁਣ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਕਰਕੇ ਮਨ ਖਿੱਤ ਉਠੇਗਾ ਅਤੇ ਹੁਲਾਸ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਐਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ, ਸਿਆਸੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਬਰਬਾਦ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਬਦਲੇ ਚੌਧਰਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਕਰਕੇ ਲੜਾਈਆਂ, ਝਗੜੇ ਅਤੇ ਬਹਿਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰੀ ਪਈ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਪਣੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਮੌਕਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਹੁਸ਼ੀਨ ਦੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਜਾਈ ਨਾ ਗੁਆਇਆ ਜਾਵੇ। ਐਹੋ ਜੇਹੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੰਡ, ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਲੋਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਾਕੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਣ ਨਾਲ ਨਾਂ ਲੈਣ ਕਿ ਅਸੀਂ “ਉਹਦੇ ਨਾਲ” ਸਬੰਧਤ ਹਾਂ।

ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਦਾ ਪੱਤਰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵਿਆਹ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਾਰਟੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਜਾਉਗੇ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਘਰ ਬੈਠੇ ਟੀ. ਵੀ. ਜਾਂ ਕੰਧਾਂ ਵਲ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਰੋਇਆ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰੰਜਸ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਉਹਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਹੀਂ। ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਖੇਤ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਰਾਹਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖਣਾ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ, ਪੰਛੀਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇੜ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ।

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸ਼ੌਂਕ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਿਰਦਰਦੀ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਾਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੁੜਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਘੇਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਗਰ ਇਕ ਸਾਥੀ ਸਦਾ ਲਈ ਵਿਛੜ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੀ “ਜ਼ਾਤੀ ਆਜ਼ਾਦੀ” ਨੂੰ ਕੁਰਬਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕੋਈ ਐਹੋ ਜਿਹੀ ਅਪਾਹਜ਼ਤਾ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਪਰ ਇਸ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਰ ਪੈਸੇ ਵੀ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੇ ਬੋਝ ਨਹੀਂ

ਬਣਾਂਗੇ।

ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਵੇਲੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪਰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਉਣ ਤਕ ਹੀ ਨਾ ਰੱਖੋ ਸਗੋਂ ਸੁਣਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੋਤਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਲੰਬੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਜਿਥੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਣਗੀਆਂ ਉਥੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਵੀ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਗੇ। ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਨਾਂਹਪੱਖੀ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਝਥਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਨਜ਼ਾਕਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਚੰਗਾ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਐਹੋ ਜਿਹੀ ਉਮਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਚੁਲ ਖਿਸਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਿਲਣ ਤੇ ਉਹਦੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ “ਅਸਲ ਛਵੀ” ਟੇਡੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾੜੀ ਮੋਟੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਦੁੱਖ, ਦਰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿੱਧੀ ਲਕੀਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਦੁੱਖੀ ਲੋਕ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਵ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਰਾਜ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ “ਛਵੀ” ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਘਟੇਗੀ। ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕੜਵੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਭੁਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਾਂਗੇ। ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਕੁੜਤਣ ਨੂੰ ਮਨ 'ਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਸਦਾ ਸਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਕਰੇਗੀ। ਅਗਰ ਐਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਿਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ। ਵਰਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਹਾ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਵੀਂ ਪੱਧਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਝ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਧਾਰਮਿਕ, ਸਿਆਸੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਉਪਰ ਥੋਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤਿੜਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੁਖਲਾਹਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਕੀਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੱਕ ਹੈ।

ਹੱਸਣਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਉਹ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਗ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਾਂਗ ਉਡਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਸਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ 60 ਤੱਕ

ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਾਂ, ਕਈ ਤਾਂ ਇਸ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕੇ। ਹਰ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਨੁੰਮਣਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਹੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ, ਪੰਛੀ ਕੋਲ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਖਿਲੀ ਨਾ ਉਡਾਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਅੱਜ ਤੱਕ ਇਕ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਐਹੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਿਹਨੂੰ ਸਾਰੇ ਹੀ ਚੰਗਾ ਕਹਿਣ। “ਕੁੱਝ ਤੋਂ ਲੋਕ ਕਹੇਗੇ, ਲੋਗੋਂ ਕਾ ਕਾਮ ਹੈ ਕਹਿਣਾ” ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੜ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਉਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਹੀ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੇ ਤੱਕ ਮਰ ਕੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ। ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੇ ਮਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜੁੱਟੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆ ਕਰੋ।

ਢਲਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਤਲਖੀਆਂ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਘਰੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਆਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਲਈ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਖਾਲੀ ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਨਬੀਆਂ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਐਮ. ਗੈਰੀ ਨੌਈਮਨ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : “ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜਨ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਘਰੋਂ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ (ਮਾਪਿਆਂ) ਕੋਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। (ਦਿੱਲ ਤੋਂ ਬੇਵਫਾਈ ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ 'ਚੋਂ)

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਵੀ ਇਹੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ? ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਓ ਆਪਾਂ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਹਨ।

ਇਵੇਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੇ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇਕ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿਚ ਇੰਨੇ ਰੁੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੂਰੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਓਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਘਰੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 59 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਇਕ ਪਤਨੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਘਰ ਸਨ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਘਰੋਂ ਚਲੇ ਗਏ ਜਾਂ ਵਿਆਹੇ ਵਰ੍ਹੇ ਗਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਸੀ। ਇਕ ਵਾਰ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ, “ਅਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਰੋੜਾ ਬਣ ਗਏ ਹਾਂ।”

ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਜੋੜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਨਵੇਂ ਮੌੜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। “ਖਾਲੀ ਆਲ੍ਹਣਾ” ਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : ਕਈ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇੰਦਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ-ਨਵਾਂ ਵਿਆਹ ਹੋਇਆ ਹੈ।” ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀਆਂ ਵਜੋਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਇਕ ਛੱਤ ਹੇਠ ਸਿਰਫ ਅਜਨਬੀਆਂ ਵਜੋਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮਾਜ ਦੇ ਲੋਕ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਪੋਤੇ, ਪੋਤੀਆਂ, ਦੋਹਤੇ, ਦੋਹਤੀਆਂ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ।

ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਅਖੀਰਲੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅਗਲੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਕਿੱੜਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹਰ ਗੱਲ ਤੇ ਆਦਮੀ ਉਪਰ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਖੱਟੂ ਅਤੇ ਬੇਅਕਲਾ ਮੇਰੇ ਪੱਲੇ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਿੱਕੀ ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ ਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਝਗੜਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਚਾਹ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਚਾਹ ਵਾਲਾ ਕੱਪ ਇੱਥੇ ਕਿਉਂ ਰੱਖਿਆ। ਫਲਾਣੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਕੱਪੜਿਆਂ, ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਰੱਖਿਆ। ਜੇਹੜਾ ਕਾਬੂਪੁਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਕਰਦੀ ਸੀ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਈਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਪਤੀ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਵੀ ਪਤੀ ਸਿਰ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਵੀ ਸੁੱਖ ਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ। ਪਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਸਿਫਤ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਉਹ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਤੀ ਦੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਬੁਰੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ। ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੇ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪੱਕ ਚੁੱਕੀ ਆਦਤ ਜੋ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਸੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਪਤੀ ਕਿੰਤੂ ਪਰੰਤੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਲੇਸ਼ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੋੜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਦੋ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਲੱਗ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਬਾਰੇ, ਰੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਉਹਨਾਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝਕੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ। ਬਿਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਮਾਹੌਲ ਖਟਾਸ ਭਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ 50-60 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਕਈ ਜਾਤੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸੌਖਾ ਵੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਹਰ ਗੱਲ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ, ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭਜਾਉਣਾ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਹੋਂਦ, ਸ਼ੌਂਕ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਅੜੀਅਲ ਸੁਭਾਅ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਗੰਧਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜੋੜੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹਾਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ, ਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਵਾਹਵਾ ਬੈਂਕ 'ਚ ਵੀ ਪੈਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਬੇਫਿਕਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਇਹ ਫਿਕਰ ਵੱਢ ਵੱਢ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਬੁਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹੀਆਂ ਸਨ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਬੁਰਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਹਦੇ ਕੋੜੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਕੰਮ ਭੁੱਲਣੇ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਵਿਚ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਨਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲ ਪਿਆ ਢੋਲ ਵਜਾਉਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਇਕ ਭਾਰੇ ਬੋਝ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ? ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ, ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਟਿਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੈਰ ਅਤੇ ਕੁਝਤਣ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰੋ।

ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਪਾਲਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਚਪੇੜ ਮਾਰ ਕੇ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਰਦ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਵੇ? ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਪਾਲ ਕੇ ਇੰਦਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਆਈ ਦਰਾੜ ਨੂੰ ਭਰਨਾ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਵਿੱਚ ਮਾਰਕ ਜ਼ਿਕਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜਿਸ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਮੌਜਾਂ ਮਾਣ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ।” ਇਸ ਤੋਂ ਸਬਕ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, “ਉਸ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਰਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ।” ਹੁਣ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, “ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕਰਕੇ ਹੀ ਨਾਰਾਜ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।” ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਖੁੱਦ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਰਵੱਈਆ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਾ ਠਹਿਰਾਓ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਿੱਚ ਕਸੂਰ ਕੱਢਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਪਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਾਂ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਥੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਜਲਦੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜੇਹੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ : ‘ਕੀ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਭਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਰਾਈ ਦਾ ਪਹਾੜ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ? ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਛੇੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪੱਕੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਫੁੱਟ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, “ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?”

ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤਲਖੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੀ ਹੈ? ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਵੇਲਾ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੇਲਾ ਚੁੱਪ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਛੋਟੀ ਛੋਟੀ ਗਲਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। ਸੱਤਿਆ ਨਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : “ਜਦ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਤੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲੋਂ ਬੁਰਾ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਬਾਦ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲ ਇਨੀ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਆਦਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।”

ਸਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਸਮਝੋ ਜਾਂ ਇੰਦਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਓ ਜਿੰਦਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਥੁੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਦਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਿਬੇਕ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿੱਚ ਧੀਮਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਖੂਬੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਿਖ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਇਹਨਾਂ ਖੂਬੀਆਂ ਦੀ ਕਦਰ

ਕਰਦੇ ਹੋ। ਖੁਬੀਆਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਘਰੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਨੌਕਰੀ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਜਾਵੇ। ਤੀਵੀਂ ਅਤੇ ਮਰਦ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ਵਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਹੁਨਰ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਛੱਡ ਜਾਣ ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਰਹੋਗੇ। ਪਰ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸੋਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਸਗੋਂ ਸਲਾਹ ਦੇਵੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਦਾ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓਗੇ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਵੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਇੰਦਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਮਝ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ “ਇਕ ਸਰੀਰ” ਸਨ। ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੌਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਬਤਾਏ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਹ ਨਵਾਂ ਮੌੜ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ

ਆਪਣੇ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਜਗਾਓ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਏ ਸੀ।

ਇੰਦੂ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾਂ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੱਸ ਕੇ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਆਦਰਸ਼ ਅਤੇ ਕਪਿਲ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਮੋਹਣੀ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ 17 ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਮੋਹਣੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : “ਸਾਡੀ ਅਕਸਰ ਪੈਸੇ ਕਰਕੇ ਲੜਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।” ਉਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : “ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਜੀ-ਜਾਨ ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਰੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਈ-ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ।”

ਮੋਹਣੀ ਦਾ ਪਤੀ ਰੋਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇੰਦਾਂ ਅਕਸਰ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਭੜਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।”

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਰਾਜੀਵ ਦਾ ਨਵਾਂ-ਨਵਾਂ ਵਿਆਹ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਇਕ ਦਿਨ ਮੇਰੇ ਸਹੁਰੇ ਨੇ ਮੇਰੀ ਸੱਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਝਿੜਕਾਂ ਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕੇ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਚੱਲੀ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇੰਦਾਂ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਜਵਾਈ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ‘ਤੇ ਹੀ ਵਰ੍ਹੇ ਪਿਆ।”

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਹੋਣਾ ਕਿ ਮਾਹੌਲ ਵਿਗੜਨ ਤੇ ਕੁੱਝ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਕਲੇਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾੜੀ-ਮੋਟੀ ਟੋਕਾ-ਟਾਕੀ, ਗਰਮ-ਗਰਮ ਬਹਿਸ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਨਹੀਂ ਜੋ ਹਰ ਵੇਲੇ ਐਨ ਸਹੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦਾ ਗਲਤ ਮਤਲਬ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਓਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿਚ ਤੂੰ-ਤੂੰ, ਮੈਂ-ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਪਰਿਵਾਰ, ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਿੱਦਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਓਦੋਂ ਕੀ ਕਰੀਏ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਲੜਾਈ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ? ਸ਼ਾਇਦ ਲੜਾਈ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਲੜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਿੱਦਾਂ ਹੋਈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਇਹ ਵੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਟੁੱਟ ਕੇ ਥਿਖਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਫ ਮਤਭੇਦਾਂ ਕਰਕੇ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਮਤਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਮਾਹੌਲ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੀਏ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚਲੀ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ 'ਚ ਇੱਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤਾੜੀ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵੱਜਦੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਕ ਜਣਾ ਬੋਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਮਾ-ਗਰਮ, ਬਹਿਸ ਠੰਡੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਦਲੇ ਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਣ-ਮਰਿਆਦਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਘਰ ਵਿਚ ਜੰਗ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਥੇ ਬਾਲਣ ਨਹੀਂ ਉਥੇ ਅੱਗ ਬੁੱਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਫੁਸ ਫੁਸੀਆਂ ਨਹੀਂ ਉਥੇ ਝਗੜਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਘਰਦਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਿਚੋਂ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰਾਇ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਅੱਗ ਬੁੱਝ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਇਰਾਦਿਆਂ 'ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਕਿਹਾ ਜਾਂ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਉਸ ਨੇ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਲਤੀਆਂ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਗਹਿਰੀ ਚੋਟ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਚੁੱਭਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰਾ ਇਨਸਾਨ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਮਦਰਦੀ, ਦਇਆ, ਨਿਮਰਤਾ, ਨਰਮੀ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਪਹਿਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ

ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਲਈ ਓਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਓ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਠੰਡਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕਿਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਗੱਲ ਟਾਲਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਚੁੱਪ ਵੱਟ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਲਈ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਝਗੜਾ ਛਿੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਕਹਾਵਤ ਹੈ : ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਲੋ, ਫਿਰ ਬੋਲੋ। ਬੇ ਸੋਚੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤਲਵਾਰ ਵਾਂਗੂੰ ਵੱਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਬੁੱਧਵਾਨ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਸੁਹਾਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਤ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰਨਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਏ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੈਰ, ਗੁੱਸਾ, ਕ੍ਰੋਧ, ਚੀਖ ਚਿਹਾੜਾ ਅਤੇ ਗਾਲੀ ਗਲੋਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਨਾਲੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਦਾ ਆਪਣੇ ਤੇ ਪ੍ਰਛਾਵਾਂ ਵੀ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੀਵੀਂ ਰੱਖ ਕੇ, ਸੁਲਾ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਕ ਮੈਂਬਰ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭੜਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚੀ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਭਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਇੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ : “ਤੈਨੂੰ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ” ਜਾਂ “ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਕਦੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨੀਂ ਸੁਣਦਾ।” ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਕਿਹਾ ਜਾਂ ਕੀਤਾ, ਉਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲੱਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕੋਝੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੇ ਸਨ। ਧੱਕੇ ਮਾਰਨੇ, ਚਪੇੜਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ, ਠੁੱਡਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਸਰਾਸਰ ਗਲਤ ਹੈ। ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਵੀ ਗਲਤ ਹਨ।

ਜਲਦੀ ਹੀ ਨੀਵਾਂ ਹੋ ਕੇ ਮਾਫੀ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਲਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਔਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅੜਿੱਕਾ ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਜਿੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕਸੂਰ ਤੁਹਾਡਾ

ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਇਆ, ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ। ਘਮੰਡ ਅਤੇ ਲੜਾਈ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰਿਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਟਾਫਟ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ। ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਆਕੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਗੋਂ ਨਿਮਰ ਬਣ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਾ ਸੋਚੋ ਸਗੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇਣੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਝਗੜਾਯੂ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਰਾਇ ਕਾਇਮ ਨਾ ਕਰੋ।

ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਹਾਕਮ ਰਾਜੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਮਲ ਰਸਨਾ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਵੀ ਭੰਨ ਸੁੱਟਦੀ ਹੈ। ਝਗੜੇ ਤਾਂ ਹੋਣੇ ਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੁਲਝਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰਵੱਈਆ ਸਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

34 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗੀਤਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਝੱਟ ਹੀ ਇੰਦਾਂ ਦਾ ਕੁੱਝ ਕਹਿ ਜਾਂ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਗਹਿਰੀ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਅਸੀਂ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦੇਈਏ। ਮਾਫ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਦੇਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ ਤਾਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਦੇਣਗੇ। ਜਿਸ ਮਾਪ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਮਾਪ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਪ ਕੇ ਦੇਣਗੇ।

44 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਹਰਬਖਸ਼ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੋਹਫੇ ਲਿਆ ਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਵੀ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੀ ਹਾਂ ਕਿ, “ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਦੇਵਾਂ?” ਇੰਦਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹਾਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇੰਦਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।” ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਦੀ ਹਾਰ ਵੀ ਮੰਨੀ ਜਾਵੇ।

ਇਕੱਠਿਆਂ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਪਸੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਐਨ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ

ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਪਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਿਲਾਰ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ-ਗਿਲਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ : “ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਮੇਲ ਨਹੀਂ! ਸਾਨੂੰ ਓਦੋਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਜਦੋਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਾਂ?”

ਸ਼ਾਇਦ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਰ ਓਦੋਂ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਝੱਟ ਹੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਸੀ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਉਹ ਕਲਾ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਨਾ ਪਸੰਦ ਬਾਰੇ ਗੌਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਵੇਲੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਕੁੱਝ ਗੰਭੀਰ ਗੱਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਆਹ ਨਾ ਕਰਾਉਣ ਵਿਚ ਸਮਝਦਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਤਾਉਣਾ ਨਾ ਪਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਇਨੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਜਣੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕੋ ਜੇਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਪਸੰਦ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਵਿਜੈ ਨਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਘੁੰਮਣਾ ਫਿਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਢਕੇ ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਘੁੰਮਣਾ-ਫਿਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ।”

ਬਲਵਿੰਦਰ ਨਾਂ ਦਾ ਪਤੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਜਾਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਪੰਜ ਵਜੇ ਉੱਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ 7-8 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮੇਰਾ ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।”

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਨੀਰਜ ਨਾਂ ਦਾ ਪਤੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਮੈਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਦੱਸੀ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਹੀ ਰੱਖਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਇੰਦਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਆਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਗੱਲ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।”

ਰੋਹਣੀ ਨਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।”

ਹੁਣ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਹੇਸ਼ ਨਾਂ

ਦਾ ਪਤੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਅਰਚਨਾ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇਖਣ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਅਰਚਨਾ ਨੂੰ ਫੋਟੋਆਂ ਵਾਲੇ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਉਹ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਵੀ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਰੁਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾਂ ਕਿ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਵਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ੌਂਕ ਹੈ।”

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਚ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਗਲਤ ਹੈ। ਮੇਜਰ ਸਿੰਘ ਨਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਿੱਖੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹੀ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਰ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਦ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰੀਕਾ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

ਕਪਿਲ ਅਤੇ ਨਿਧੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : “ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਬੂਤ ਲੱਭਦੇ ਰਹੋਗੇ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਪਸੰਦ-ਨਾ-ਪਸੰਦ ਨੂੰ ਇਕ ਖੂਬੀ ਸਮਝੋ ਜੋ ਕਿ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ। ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਨਹੀਂ ਨਿਭਣੀ।”

ਗੁਰਦੇਵ ਅਤੇ ਤਲਵਿੰਦਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : “ਅਸੀਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਸੰਗੀਤ ਨਹੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਅਸੀਂ ਇੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲਣੀਆਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਮਾਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਨੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।”

ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਸੰਦ-ਨਾ-ਪਸੰਦ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹੋਣ ਤਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਨਿੱਕੀ-ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਕੇ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। “ਤਲਾਕ ਖਿਲਾਫ਼ ਕੇਸ” (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹ ਬਹਾਨਾ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਮੈਂ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਐਨ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।” ਕਿਤਾਬ ਅੱਗੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : “ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪਸੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ

ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।” ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੱਲੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਿੰਦੇ ਰਹੋ।

ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ-ਜੁਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਲਿਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਇਨੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿੰਨੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਸੀ। ਇਸ ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦਾ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਥ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗੁਰਬਖਸ਼ ਨਾਂ ਦਾ ਪਤੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : “ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਮੇਰੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਕੇ ਨਾ ਪਸੰਦ ਨੂੰ ਸਹਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਦੇਖਕੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।”

